



中国食用本草

EDIBLE AND MEDICINAL PLANTS OF CHINA

－植物卷－

BOTANICAL PART

主编　郑汉臣

EDITOR IN CHIEF
ZHENG HANCHEN

上海辞书出版社

SHANGHAI LEXICOGRAPHIC
PUBLISHING HOUSE

EDIBLE AND MEDICINAL PLANTS OF CHINA

Botanical Part

中国食用本草

【植物卷】

上海辞书出版社
SHANGHAI LEXICOGRAPHIC PUBLISHING HOUSE

主　编　郑汉臣（第二军医大学药学院教授）
副主编　顺庆生（上海职工医学院教授）
余国奠（中国药科大学中药学院教授）
冯志坚（华东师范大学生物系教授）
全山丛（上海长海医院副主任药师）

Editor in Chief
Zheng Hanchen
Deputy Editors in Chief
Shun Qingsheng　Yu Guodian　Feng Zhijian　Quan Shancong

图书在版编目（CIP）数据

中国食用本草·植物卷／郑汉臣主编.——上海：上海辞书出版社，2003.12
ISBN 7-5326-1326-7

Ⅰ.中… Ⅱ.郑… Ⅲ.①食用本草——中国②植物药——中国
Ⅳ.R281.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2003）第 073314 号

中国食用本草·植物卷

出版发行：世纪出版集团
上海辞书出版社
上海市陕西北路 457 号　邮政编码 200040
制版印刷：上海界龙艺术印刷有限公司
开　　本：787 × 1092　1/16
印　　张：26.75
字　　数：667 000
插　　页：4
版　　次：2003 年 12 月第 1 版
印　　次：2003 年 12 月第 1 次
印　　数：1—3 100
书　　号：ISBN 7－5326－1326－7/S·3
定　　价：180.00 元

前　　言

古人云：药食同源。多数药物和食物均来源于植物，不少植物除可供食用外，也兼有药用价值。我国至今有药用记载的植物已达11500种左右，其中约有五分之一的种类可供药食兼用或作药膳食用。古今虽已出版了不少记载药食兼用和药膳的著作，如唐代的《食疗本草》、元代的《食物本草》、现代的《食疗本草学》、《中华食物疗法大全》、《药用果品》等等，但至今尚缺乏一部配有原植物彩色生态照片，并有中英文内容的食用本草专著。由于可供药食兼用的生物种类繁多，缺乏彩图作对照，对认识生物种类不多的广大读者将会带来物种识别上的困难。此外，过去有关食物本草的著作中，收载的动植物往往仅有中文名称，缺乏世界通用的拉丁学名及所属科名，极易造成同名异物、同物异名的差错。

有鉴于此，笔者与国内一些长期从事药用植物、植物分类和中药研究的专家、摄影家合作，历时数年，共收集、拍摄、记述了数百种可供药食兼用的藻类、真菌、蕨类、裸子植物和被子植物的彩色照片和有关资料，现将其中的较常见的271种出版，以飨读者。

为使本书具有一定的实用性，每种植物均附有经过作者精选的、简易而有效的便方。同时，为便于国外读者大致能看懂本书的基本内容，我们将书中每种植物的分布、食用价值和药用价值的主要内容译成了英文。因此，本书不仅可供广大具有一定文化科学知识的中外民众阅读和使用，也可用作中医药、农林、植物学工作者的参考书。

在本书的编写过程中，得到了第二军医大学药学院、上海职工医学院、中国药科大学、上海长海医院药学部、华东师范大学生物系、中国医学科学院药用植物研究所、上海市药品检验所、吉林省中医中药研究院、长春中医学院、兰州医学院药学系、内蒙古扎兰屯农牧学校、广西药用植物园、第二军医大学南京军医学院等单位和专家们的热情支持与合作；在编写名录和打印文稿中得到黄秀兰研究员、陈岩先生、张巧艳博士以及郑清明、赵薇、彭康、赵亮、吴彩华、辛海量、韩婷、胡园等同学的帮助，在此一并表示衷心的感谢！感谢我的老朋友杨树隽教授审阅此书的英译部分。此外，还要特别感谢我的妻子王先琼女士对我工作的理解和支持。

由于编者的水平有限，疏漏和错误之处在所难免，恳请广大读者指正。

郑汉臣

2003年5月

于上海第二军医大学药学院

Preface

"Medicine and food are originated from the same source," said our forefather long ago. Most plants are edible and concurrently officinal. So far, there are about 11 500 species of plants recorded in Chinese medical books, one-fifth of which can be used as either food or medicine. From ancient times to present, no monograph with colored ecological photographs of prophyta and Chinese-English illustrations was found, though a large number of literatures on them, such as 《A Dietetic Materia Medica》 (《食疗本草》) in Tang Dynasty, 《A Food Meteria Medica》 (《食物本草》) in Yuan Dynasty, and 《A Course of Dietetic Materia Medica》 (《食疗本草学》), 《A Complete Volume on Chinese Dietetic Materia Medica》(《中华食物疗法大全》) and 《Medicinal Fruits》(《药用果品》) in modem times, have been published. Because of the great varieties of edible and medicinal plants, and lack of comparison by means of colored photographs those, who have not solid acknowledges in this field, could not identify their species exactly. Moreover, all the edible herbs in former books were recorded only by Chinese Names and by no International Latin scientific Names, so they are easily confused due to the synonymy and homonymy.

In view of this, the author along with the specialists, who have long been engaged in medicinal herbs, plant taxoromy, and Chinese medicine, and photographers has collected, recorded and taken photographs of hundreds of the edible medicinal algae, fungus, pteridophyte, gymnosperm and angiosperm. Now we publish 271 of them as the first volume this book. The rest edible-medicinal plants and animals will come out in the near future. In order to make this book practical for the average people, we attached every plant with some simple and effective indications. Meanwhile, we translated parts of the contents of the distribution, edible and medical values of each plant into English for foreign readers to obtain main idea. Therefore, the book can be suitable for not only the Chinese and foreigners, but also the workers in Chinese medicine, agriculmre, forest and botany.

During the preparation of this edition, the following units and individuals gave us great assistance: Pharmaceutical School of Second Military Medical University, Department of Pharmacy of Shanghai Changhai Hospital, Biological Department of East-China Normal University, Shanghai Employee Medical College, Institute of Medicinal Plant Develop-ment of the Chinese Academy of Medical Sciences, Shanghai Traditional Chinese Medicine University, Jilin Traditional Chinese Medicine Institute, Changchun Traditional Chinese Medicine College, School of Pharmacy of Lanzhou Medical College, Zalantun Agricultural and Pastoral school of Inner Mongolla Autonomous Region, Medicinal Plant Garden of Guangxi Province, Nanjing Military Medical College of Second Military Medical University, and Researcher Huangxiulan, Mr. Chengyan, Dr. Zhang Qiaogan and our students Zheng Qingming, Zhao Wei, Peng Kang, Zhao Liang, Wu Caihua and Xin Hailiang. And thanks to my old friend Prof. Yang Shujun (Foreign Language Department of Second Military Medical University) for his examination of the English translation in this book. Moreover, I would especially be obliged to my wife Madam Wang Xianqiong for her intelligent understanding and wholehearted supportring of my work.

Owing to my limited level, careless omissions and errors could not be avoided. I adjure our readers to point out the mistakes, so that they can be corrected in next edition.

Zheng Hanchen

May, 2003

School of Pharmacy

Shanghai second Military Medical University

凡 例

一、在我国众多的药用植物中，有不少可供食用，或可作药膳、保健食品、饮料、调味品、矫味剂和食用色素等原料。反之，绝大多数的食用植物又有医疗或保健功能。本书以图文并茂的形式，向读者介绍这些药食兼用植物的科学名称、别名、形态、生境分布、化学成分、食用价值、药用价值和便方。主要读者对象为食品、植物和中草药工作者，大专院校食品、药学和中药专业的师生以及广大植物、中草药和美食爱好者。

二、书中共收载271种药食兼用植物。每种植物均附有国际统一使用的拉丁学名和科名，并配有588幅原植物和食用或药用部分的彩色照片，以帮助读者识别。

三、本书从低等至高等植物的科属顺序编排，其中被子植物按我国植物分类学家习用已久的恩格勒(A. Engler)分类系统（1964年）排列，便于读者在必要时核查有关植物专著和比较近缘植物的异同点。此外，读者也可从书后的植物中文名称、拉丁名称和英文名称中查找。

四、凡计量、计数、百分比均用阿拉伯数字，度量衡用国际通用的符号表示，如：m（米）、cm（厘米）、mm（毫米），g（克）、mg（毫克）、μg（微克）、ml（毫升）等。

五、不少植物的别名很多，本书只收载5个以内之最常用者；植物的拉丁学名如有常用异名时，则在正名之后用方括号注明。生境分布是指植物在野生状态下的生活环境和自然分布地区，了解它们对采集和创造引种栽培条件等有所帮助。

六、书中的附方虽然选自各种医药文献，但仅供读者参考，治病必须遵照医嘱。

七、书中绝大部分照片均为本书摄影人员专题拍摄，其中甜橙、绞股兰、三七的生态图翻拍自《中国本草图录》。

八、本书收载的大部分为最常用或常见的药食兼用植物，另有一些符合收载条件的植物和动物，待照片拍摄或资料收集完整后再介绍给广大读者。

主　　编　郑汉臣

副 主 编　顺庆生　余国奠　冯志坚　全山丛

编 著 者　(以姓氏笔画为序)
王旭红　王良信　王洪泉　王凌诗　王忠壮　白云鹏　冯志坚　全山丛　李晶晶
余国奠　严仲铠　张　虹　张巧艳　周秀佳　金天大　郑水庆　郑汉臣　邹联新
陈　瑶　赵卫权　顺庆生　秦路平　顾志平　黄宝康　潘　宣

英文审阅　杨树隽

英文翻译　余国奠　秦路平　郑汉臣　黄宝康　宓鹤鸣　王忠壮　张巧艳　陈　瑶

摄 影 者　郑汉臣　刘玉琇　谢新发　彭治章　连文琰　张效杰　高士贤　严仲铠　李永江
包雪声　白云鹏　吴赵云　黄燮才　马炜梁　冼建春　赵中华　周仁德　濮少卿

责任编辑　谢新发

装帧设计　汪　溪

EDITOR IN CHIEF
Zheng Hanchen

DEPUTY EDITORS IN CHIEF
Shun Qingsheng　Yu Guodian　Feng Zhijian　Quan Shancong

AUTHORS (ORDERED ALPHABETICALLY)
Wang Xuhong　Wang Liangxin　Wang Hongquan　Wang Lingshi　Wang　Zhongzhuang
Bai Yunpeng　Feng Zhijian　Quan Shancong　Li Jinjin
Yu Guodian　Yan Zhongkai　Zhang Hong　Zhang Qiaoyan
Zhou Xiujia　Jin Tianda　Zheng Shuiqing　Zheng Hanchen
Zhou Lianxin　Chen Yao　Zhao Weiquan　Shun Qingsheng
Qing Luping　Gu Zhiping　Huang Baokang　Pan Xuan

ENGLISH EXAMINER
Yang Shujun

ENGLISH TRANSLATORS
Yu Guodian　Qing Luping　Zheng Hanchen　Huang Baokang
Mi Heming　Wang Zhongzhuang　Zhang Qiaoyan　Chen Yao

PHOTOGRAPHERS
Zheng Hanchen　Liu Yuxiu　Xie Xinfa　Peng Zhizhang　Lian Wenyan　Zhang Xiaojie
Gao Shixian　Bai Yunpeng　Yan Zhongkai　Li Yongjiang　Bao Xuesheng　Wu Zhaoyun
Huang Xiecai　Ma Weiliang　Xian jianchun　Zhao Zhonghua　Zhou Rende　Pu Shaoqing

CHIEF COPY EDITOR
Xie Xinfa

ART DESIGN
Wang Xi

主编简介

郑汉臣　1939年3月生于江苏无锡。1962年毕业于华东师范大学生物系五年制本科，同年至第二军医大学药学院生药学教研室工作。现为第二军医大学药学院生药学教授，博士生导师。兼任或曾任上海植物学会副理事长、中华人民共和国药典委员会委员、全军中药及天然药物专业组组长、中国自然资源学会天然药物资源专业委员会副主任委员、上海药学会生药专业委员会主任委员及10种专业杂志的副主编、编委。



从事药用植物学、生药学及中药资源学教学、研究与开发工作41年，野外考察、采集标本行经我国29省（市）及比利时、荷兰、菲律宾、朝鲜、俄罗斯等国家。研究过刺五加、紫苏、甘草、商陆、九里香、楤木、明党参、仙茅、猫爪草、榧子、积雪草、獐、菟丝子、蛇床子、缬草等10余类中草药100多种药用植（动）物。主编、副主编的学术专著有《药用植物学》、《中国本草图录》（3、7卷）、《生药资源学》、《现代临床中药图志》、《中国濒危野生药用动植物资源的保护》、《中国常用中草药彩色图谱》、《本草纲目彩色药图》、《中药研究文献摘要》等18部，参编、审校著作38部。发表学术论文180余篇，译文、科普作品200余篇。获国家、省（部）、军队科技进步奖等共17项，专利5项。1993年起享受政府特殊津贴。为著名的药用植物和中药专家。

Resume of Chief Editor

Prof. Zheng Hanchen was born in the City of Wuxi, Jiangsu Province, in 1939 and graduated from the Department of biology, East-China Normal University in 1962. Now he is a Professor and a tutor of doctoral candidates at the Department of Pharmacognosy, Pharmacy School of the Second Military Medical University. He holds or held many posts concurrently: the Committeeman of Pharmacopoeia Committee of the People's Republic of China, the Deputy Director of the Natural Drug Resource Professional Committee of Chinese Natural Resource Society, the Professional Director of The Whole Army Traditional Chinese Medicine and Natural Drug Group of PLA, the Board Directors of Shanghai Botanical Association, the Director of Pharmacognosy Professional Committee of Shanghai Pharmaceutical Society, and Assistant Editor or Editor of 10 Professional Journals.

His scientific works have focused on the Pharmaceutical Botany, Pharmacognosy and the Resources of Chinese Herbal Medicine for 41 years and during this time he went to 29 provinces within China and Belgium, Holland, Philippines, Democratic People's Republic of Korea and Russia around the world for the field study and the specimen collection. He researched into *Acanthopanax senticosus*, *Phytolacca spp.*, *Arilia spp.*, *Torreya spp.*, *Cuscuta spp.*, *Glycyrhiza spp.*, *Perilla spp.*, *Matricalia chamomilla*, *Murreya spp.*, *Hydropotes inermis*, *Centella asiatica* and so on, that amounted to over 10 categories of traditional Chinese medicinal herbs and 100 species of medicinal plants and animals. He, as an editor or an assistant editor, compiled 18 literatures, such as 《Pharmaceutical Botany》,《Colored Pictures of Chinese Materia Medica》(3,7 Volumes), 《Resource of Chinese Crude Drugs》, 《A Collection of Pictures of Modern Clinical Chinese Medicinal Herbs》,《The Natural Resources Conservation of Dying Pharmaceutical Wild Animals and Plants in China 》 and 《Colored Pictorial Handbook of Common Chinese Medicinal Herbs》 et al., edited and examined 38 literatures, published more than 180 scientific papers, 200 translations and popular science works, and awarded 17 certifications of merit from the Government (Ministry) of People's Republic of China, the Local Government of Provinces, Headquarters of People's Liberation Army, (including the Award of the Army Science and Technology Advance) and gained 5 patents. He, as a well-known scientist in pharmaceutical botany and Traditional Chinese Medicine, has been awarded the Chinese Government Special Allowance since 1993.

目　录

(CONTENTS)

附录










孔石莼

(Kongshichun)

【别名】 海白菜、海菠菜、海条

【学名】 *Ulva pertusa* Kjellm.–石莼科 Ulvaceae

【植物形态】 幼体绿色，长大后呈碧绿色，藻体由2层细胞组成不规则圆形或披针形片状体，高10～40cm，叶状片上常有大小不等的圆形或不规则形孔，边缘略有皱或稍呈波状。基部有盘状固着器，藻体上部厚约70μm，近基部厚130～180μm，切面观边缘的细胞呈正方形，里面的细胞为角圆的纵长方形。生活史为同型世代交替。

【生境分布】 为温带绿藻，生长在海湾中、低潮带的岩石上或石沼中。主产渤海、黄海和东海，南海较少。

【化学成分】 藻体含蛋白质16.03%，脂肪0.23%，碳水化合物，脂肪酸2.36%～2.50%，可溶性非氮物质54.49%，灰分21.5%（其中钠4.9%、钾2.9%、磷0.6%、铁1.6%、钙1.8%、硫17.8%、硅1.7%、铝0.8%）。还含有28－异岩藻甾醇、24－亚甲基胆甾醇、麦角醇、水溶性多糖、乙酸、丙酸、丁酸、戊酸、十四酸、十六酸、亚麻酸、丙烯酸、柠檬酸、氨基酸、木糖、鼠李糖、香芹酮、醛，以及维生素B_{12}等。

【食用价值】 藻体可凉拌、做汤或炒食。孔石莼加麻油、酱油等凉拌，淋巴结肿、水肿、高血压等患者可常食；还可和鸡蛋煮成海白菜汤，或和肉丝炒成海白菜肉丝菜肴；或和面条共煮成海白菜面条。均有清热解毒，软坚散坚，利水降压的功效。

【药用价值】 叶状体：甘，平。软坚散坚，利水降压。用于甲状腺肿、高血压、水肿等。

【方例】 1. 高血压：孔石莼、决明子各15g，玉米须12g，煎服。

2. 甲状腺肿：孔石莼15g，昆布、海藻各12g，煎服。



孔石莼

HABITAT A green alga on gulf rock and swamp of lower tide zone.

DISTRIBUTION Mainly in Bohai, Yellow and East China Seas.

EDIBLENESS It can be made into salad, soup and stir–fried dishes or boiled with noodle.

INDICATIONS Goiter, hypertension and dropsy.

木 耳

(Muer)

Agaric

【别名】 黑木耳、光木耳、木檽、耳子、木茸

【学名】 *Auricularia auricula* (L. ex Hook.) Unerw. －木耳科 Auriculariaceae

【植物形态】 子实体丛生或覆瓦状叠生，薄而有弹性，胶质，半透明，初期圆盘形，后呈耳状或不规则形，层面平滑或稍有皱纹，红褐色，直径2～12cm，干后强烈收缩，变为深褐色至黑褐色；不孕面青褐色，有短绒毛，绒毛不分隔，(40～150) μm×(4.5～6.5) μm，基部膨大，粗约10 μm，下部收缩成为B状细线。菌肉由锁状联合的菌丝组成。孢子肾形或腊肠形，常弯曲，无色，光滑，(9～15) μm×(6～7) μm；分生孢子近球形至卵形，无色。

【生境分布】 生于阔叶林树桩、腐木上。分布于全国各地，或人工栽培。

毛木耳



【化学成分】 含木耳多糖、甘露聚糖（Mannan）、甘露糖、葡萄糖、木糖、葡萄糖醛酸（Glucuronic）、戊糖、甲基戊糖。另含卵磷脂（Lecithin）、脑磷脂（Cephalin）、鞘磷脂（Sphingomyelin）、麦角甾醇（ergosterol）和22，23－二氢麦角甾醇。生长在棉籽壳上的木耳含蛋白质13.85%，总氨基酸11.5%，脂质0.6%，糖类66.22%，纤维素1.68%，胡萝卜素0.22mg/kg，维生素A 1.76mg/kg，硫胺素



木耳

0.88mg/kg，核黄素11.4mg/kg，尼克酸13.5mg/kg及各种微量元素。毛木耳含有植物血凝素（lectin），木耳毒素（auritoxin）Ⅰ、Ⅱ，多糖。

【食用价值】 木耳是一种优良的食用真菌，质地脆嫩，将鲜木耳或干木耳水发后与其他蔬菜、肉类、鱼类炒食，或炖汤，炝拌。木耳又可用作药膳食品的配料，如木耳、蘑菇炖豆腐汤可作为血管硬化、便秘、痔疮出血等患者的保健菜肴；木耳配香菇、冬笋、素鸡及调料烧煮，有滋补健身、降血脂等功效。此外，木耳炒金针菜、木耳烧海螺、木耳烩鱼片、木耳清蒸鲫鱼等都是滋补性食疗

佳品。

【药用价值】 子实体：甘，平。补气养血，止血，润燥利肠。治气虚、血痢、血淋、咳血、崩漏、痔疮、高血压、子宫颈癌、跌打伤痛。

【方例】1. 新久泄痢：木耳50g，鹿角胶6g，炒研末，温酒调服。

2. 便秘、痔疮出血：木耳10g，柿饼80g，煮烂服食。

3. 眼流冷泪：木耳50g，木贼50g，炒研末，以清米泔煎服。

4. 失眠、烦躁：木耳20g，黄花菜80g，蒸煮服用。

5. 食毒蕈中毒：木耳、白糖各30g，加水煮食。

【附注】同属植物毛木耳 *Auricularia polytricha* (Mont.) Sacc. 的功用与木耳类似，但质量较差。

HABITAT Saprophytic on damp, dead stumps of broad-leaved trees and cultivated.

DISTRIBUTION All parts of China.

EDIBLENESS Agaric, an edible epiphyte, eaten stir-fried and made into soup or salad with vegetables, meat or fish. When added into soup with beancurd and mushrooms, it treats arteriosclerosis, constipation and hemorrhoids. Cooked with mushroom and bamboo shoot, it reduces blood-lipid and has tonifying effects.

INDICATION General weakness, dysentery with blood, cough with blood, uterine bleeding, haemorrhoids, hypertension, carcinoma of uterine cervix and traumatic wounds.

海 带

(Haidai)

Sea-tangle; Laminaria Japonica

【别名】 昆布、江白菜

【学名】 *Laminaria japonica* Aresch. - 海带科 Laminariaceae

【植物形态】 藻体绿褐色，长带状，长2～6m，宽20～30cm。藻体分为固着器，柄和叶片三部分。叶片宽带状，中央有两条平行的线沟，线沟中间较厚，两缘较薄且呈波状皱褶。海带为大型孢子体，孢子囊群生于一年生海带的叶



片上。卵囊和精子囊分别在雌雄配子体上。生活史为异形世代交替。

【生境分布】 海带为冷温带性海藻。生长在低潮线下2～5m深的岩石上。自然分布于辽宁和山东半岛沿海地区，现我国大部分沿海省区均有人工养殖。

【化学成分】 每100g海带（干品）含蛋白质8.2g、脂肪0.1g、碳水化合物56.2g、粗纤维9.8g、灰分12.9g、钙1177mg、磷216mg、铁150mg、胡萝卜素0.57mg、维生素B_1 0.09mg、维生素B_2 0.36mg、烟酸1.6mg。还含有藻胶





海带

素、甘露醇、半乳聚糖、海藻聚糖、海带氨酸以及碘、钾、钴等。

【食用价值】 海带营养丰富，可做汤或炒食。如海带和草决明煮汤，饮汤吃海带，具有清肝、明目、化痰等功效。和肉丝等炒食，味道更鲜美，并可益智健脑，润肤健美，延年益寿。

【药用价值】 叶状体（海带）：咸，寒。消痰，软坚，散结。用于瘰疬、瘿瘤、噎膈，水肿、睾丸肿痛、带下。

【方例】 1. 缺碘性甲状腺肿：（1）海带、昆布各等分，研末，水泛为丸，每次3g，每日2次；（2）海带、槟榔各90g，海藻60g。共捣为末，炼蜜和丸，常含服。

2. 高血压：海带30g、决明子15g，水煎服。

3. 脚气水肿：海带（或昆布、裙带菜）、海藻、泽泻、桑白皮、防己各适量，水煎服。

【附注】 昆布 *Ecklonia kurome* Okam、裙带菜 *Undaria pinnatifida* (Harv.) Suring 的功用同海带。

HABITAT A seaweed, wild on rocks under 2～5m of low tide.

DISTRIBUTION Along coastal areas of Liaoning Province and Shandong Peninsula.

EDIBLENESS A nourishing marine products, made into stir-fried dishes or salads with other vegetables.

INDICATIONS Scrofula, goiter, choking up, dropsy, swelling pain of testicle, leucorrhea and hypertension.

蜜环菌

(Mihuanjun)

Honey Fungus

【生境分布】 生于针叶树或阔叶树的根部或树干部、伐桩和倒木上，以及埋伏的腐木枯枝和附近的草地上。我国大部分省区有分布，主产东北、华北、西南等地。近年有人工栽培。

【化学成分】 子实体（干）含蛋白质13%，脂肪8.9%，碳水化合物76%，粗纤维6%，维生素A，维生素B_1 8.0 μg／100g鲜重，维生素B_2 52.5 μg/100g鲜重，维生素C 11.23 μg/100g鲜重，烟酸 34.15mg/100g鲜重，16种氨基酸，钙、锰、锌、铜、镁、钠、钾等。还含甘露醇（mannitol）、D－苏糖醇（d-threitol）、海藻糖、卵磷脂（lecithin）、麦角甾醇（ergosterol）等。



蜜环菌

【别名】 榛蘑、小蜜环菌、蜜色环菌、栎菌、蜜蘑、糖蕈、根腐菌、根索菌

【学名】 *Armillariella mellea* (Vahl. ex Fr.) Karst. [*Armillaria mellea* (Vahl. ex Fr.) Quel.; *Agaricus melleus* Vahl. Ex Fr.]－白蘑科（口蘑科）Tricholomalaceae

【植物形态】 菌盖幼时呈半圆形，后平展，成熟时中央稍凹陷，直径4～14cm，表面蜜黄色至浅土黄色，老熟变棕褐色，具褐色至黑褐色鳞片。菌肉白色或近白色，菌褶直生至延生，白色至污黄色。菌柄中生，圆柱形，基部稍膨大，纤维质，内部松软，后中空，常有棉絮状鳞片。菌环上位，白色，幼时双层，易消失。孢子印白色，孢子椭圆形，光滑。7～8月采收。

【食用价值】 子实体（榛蘑）是一种质地鲜嫩，味香而美，适于炒、烧的食用真菌。如榛蘑炒肉片，功在滋补，可用于肝肾亏虚、精血不足所致的视力模糊或夜盲，以及病后体虚，产后血虚、阴津亏耗所致的消渴、皮肤干燥等症；榛蘑炖鸡、榛蘑炖猪脑或榛蘑炖猪蹄等均具有滋阴补虚、明目等功能，用于夜盲、皮肤干燥、食少乏力、胃脘隐痛、耳聋、小便频数等症。

【药用价值】 **子实体**：甘，温。祛风活络，强

筋壮骨。用于癫痫、各种腰腿痛、佝偻病。

【方例】 1. 羊痫风：榛蘑120g，白糖90g，水煮榛蘑，滤汁，加白糖，随便饮，日服5次。

2. 腰腿疼痛：榛蘑120g，炙马钱子30g，共研细末，每服3g。日服2次。

3. 佝偻病：榛蘑1000g，放瓦上焙干，研细末，每服6～9g，日服1次，白酒为引。

【附注】 兰科植物天麻 *Gastrodia elata* Bulme 必须与蜜环菌共生（或互为寄生），转从侵入体内的蜜环菌菌丝取得营养，才能正常生长发育。因此，蜜环菌的培养体又被用作人工栽培天麻时的共生体。

HABITAT A saprophytic fungus, on roots and stumps of conifers or broad-leaved trees and near grasses.

DISTRIBUTION In most provinces and regions of China, wild or cultivated.

EDIBLENESS Sporophore, a delicious edible fungus, cooked with meat for the treatment of blurred vision caused by weakness of liver and kidney, and cooked with chicken and pig brain for tonifying body and curing night blindness, xeroderma, lassitude and poor appetite, stomachache, deafness, etc.

INDICATION Sporophore : Lumbago, falling sickness and rachitis.

毛头鬼伞

(Maotouguisan)

Shaggy Mane



毛头鬼伞

【别名】 鸡腿蘑、鬼盖、毛鬼伞、地盖

【学名】 *Coprinus comatus* (Muell. ex Fr.) S. F. Gray —黑伞科 Agaricaceae

【植物形态】 菌盖初为圆筒形，高6～19cm，直径5～6cm，后呈钟形至渐平展，初白色，顶部淡红褐色，后变深色，边缘细条纹，有时呈粉红色；菌褶初白色，渐变为粉灰色到黑色，后期自溶为墨黑色。菌肉白色，较薄。菌柄无色，圆柱形，基部膨大，中空；菌环白色，膜质，狭，生于菌柄中部，易脱落。孢子黑色，光滑，椭圆形。

【生境分布】 夏秋季生于草地、林中草地、路旁或田野沃土上，群生或单生。辽宁、吉林、黑龙江、内蒙古、河北、山西、甘肃、青海等地有分布。

【化学成分】 干品含蛋白质17.98%、粗脂肪2.63%、碳水化合物48.96%、粗纤维6.86%、灰分7.96%、维生

素C3.48mg/100g鲜重；还含胆红素、磷脂、尿酸、抗霉菌素、利福霉素、腺嘌呤、麦角硫因和色氨酸等16种氨基酸（包括8种人体必需氨基酸）。

【食用价值】 子实体幼时可食，菌质细嫩，香味浓郁，味鲜可口。如素烧或炖豆腐，具益脾健胃、润燥解毒的功能；和鸡肉煮成"双鸡丝汤"，可作为食少纳呆、乏力、四肢无力、胃脘隐痛、小便频数、便秘、痔疮等症患者的辅助食疗菜肴；和羊肉、牛肉同煮，具有健脾养胃、安中益气的功效。还可和肉丝煮面，可作为乏力、体倦、阴虚干咳、口渴、便秘、痔疮等患者的营养食疗菜肴。

【药用价值】 **子实体**：甘，平。益胃，清神，消痔。用于痔疮，消化不良。

【方例】 痔疮，消化不良：毛头鬼伞30～60g，煮食。

HABITAT Wild on meadows, roadsides or fields.

DISTRIBUTION Liaoning, Jilin, Inner Mongolia, Heilongjiang, Hebei, Shanxi, Gansu and Qinghai Provinces.

EDIBLENESS Fruiting body, a delicious champignon, cooked or stewed with bean curd for invigorating the function of spleen and stomach and used as auxiliary food to treat indigestion, stomachache, constipation and hemorrhoid. Boiled with mutton or beef for promoting absorption and strengthening the function of stomach and lungs.

INDICATIONS Fruiting Body: Stomachache, hemorrhoids.

灵 芝

(Lingzhi)

Lucid Ganoderma;

Ganoderma Lucidum

【别名】 赤芝、灵芝草、丹芝、茵芝

【学名】 *Ganoderma lucidum* (Leyss ex Fr.) Karst. －多孔菌科 Polyporaceae

【植物形态】 腐生真菌。子实体伞状，菌盖坚硬木质，肾形或半圆形，由黄色渐变为红褐色，表面光泽如漆，有环状棱纹和辐射状皱纹，菌肉近白色至淡褐色；菌盖下面白色，后渐变为浅褐色，有细密管状孔洞，内

灵芝（野生）





紫芝

糖和具降血糖活性的灵芝多糖等；尚含多种三萜类成分，如灵芝酸（ganoderic acid）、灵芝草酸（ganodermic acid）、灵芝-22-烯酸（ganoderenic acid）、赤芝酸（lucidenic acid）等；此外，含麦角甾醇、树脂、脂肪酸、甘露醇、生物碱、内酯、香豆素、水溶性蛋白质和多种酶类。灵芝孢子粉含13种氨基酸、甘露醇、海藻糖、灵芝孢子酸（ganosporeric acid）、胆碱、甜菜碱、脂肪酸、有机锗和类脂质等。

【食用价值】 子实体干粉可泡茶、酒，或制成灵芝茶、灵芝酒，亦可作药膳原料。灵芝茶能益气，安神。灵芝酒，能益精气、降血脂、降血糖。灵芝可制作各种药膳食品，如灵芝粉蒸肉饼、灵芝银耳羹、灵芝蹄筋汤、灵芝沙参汤、灵芝山药生鱼汤、灵芝田七瘦肉汤、黄芪灵芝瘦肉汤、灵芝黄芪炖猪肉、灵芝龙眼鸡肉汤、灵芝丹参粥等，具有补益气血、活血通络、安神、健脾等功能。灵芝孢子粉能增强人体免疫功能，可用作癌症病人的保健食品。

【药用价值】 子实体（灵芝）：甘，平。益气血，安心神，健脾胃。主治虚劳、心悸、失眠、头晕、神经衰弱、高血压、冠心病、高胆固醇血症、肝炎、慢性支气管炎、哮喘、矽肺、风湿性关节炎、肿瘤；外用治鼻炎。制剂有糖浆剂、片剂、酊剂、冲剂等。

【方例】 1. 神经衰弱：每日服灵芝糖浆2次，每次20ml。

2. 冠心病：灵芝切片6～9g，水煎2小时，早晚各服1次。

3. 迁延性肝炎：灵芝20g，甘草10g，焙干研末，每服1.5g，开水冲服。

4. 过敏性鼻炎：灵芝250g，煎浓汤，过滤后滴鼻，每次2～5滴，每日2～4次。



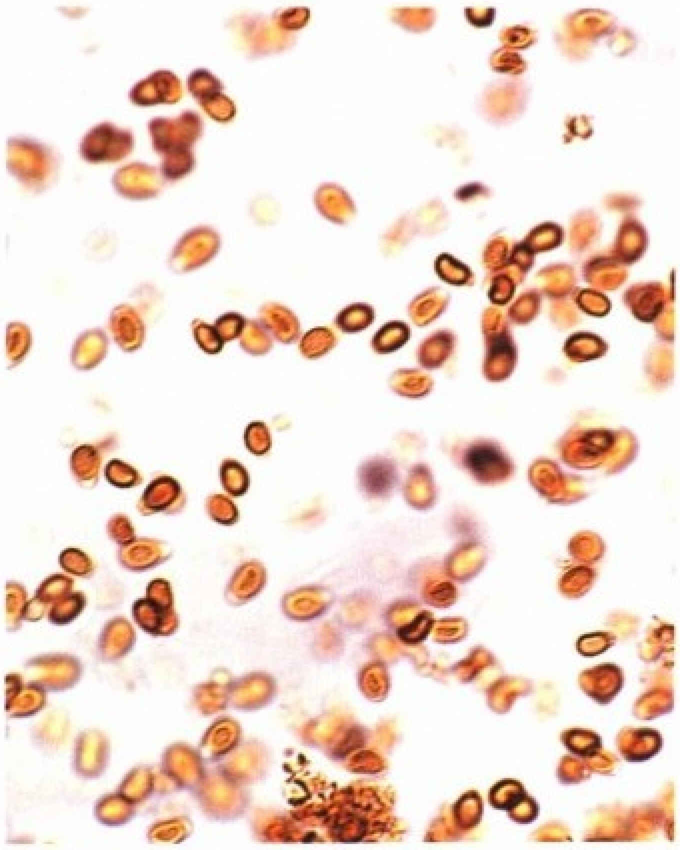
生担子器及担孢子；菌柄侧生，罕偏生，紫褐色，坚硬，亦有漆状光泽，担孢子褐色，卵形，很小。

【生境分布】 常腐生于栎等壳斗科或其他阔叶树的根部或枯干上。我国大部分省区有分布或栽培，主产华东、华北、西南及广东等地。药用者多为栽培品。

【化学成分】 子实体含多种多糖类活性成分，如具抗肿瘤活性的水溶性多

5. 误食毒菌中毒 灵芝120g，水煎服。

【附注】同属植物紫芝*Ganoderma japonicum* (Fr.) Lloyd，其菌盖和菌柄均为黑色。功用与灵芝类似。



灵芝孢子（显微照片）

HABITAT A saprophytic fungus, wild or cultivated on roots or dead trunk of oak and other broad-leaved trees.

DISTRIBUTION Mainly in Guangdong Province and the East, North, and Southwest of China.

EDIBLENESS An nourishing tonic epiphyte. Dry sporophore powder is used to make tea and wine, or as material for dietatic therapy. Spores can be made into health food for cancered patients.

INDICATIONS Fruiting Body: Dizziness, heart-throb, insomnia, neurasthenia, hypertension, coronary heart disease, hepatitis, chronic bronchitis, asthma, rheumatic arthritis and tumors.

香 菇

(Xianggu)

Mushnvm

【别名】 香蕈、台菌、台蕈、冬菇、菊花菇

【学名】 *Lentinus edodes* (Berk.) Pegler. – 白蘑科（口蘑科）Tricholomalaceae

【植物形态】 菌盖半肉质，宽5～12cm，扁半球形，后渐平展，棱色至深肉桂色，上有淡色鳞片。菌肉厚，白色。菌褶白色，稠密，弯生。柄中生至偏生，白色，内实，常弯曲，长3～5(～9)cm，粗5～9mm，菌环以下部分往往覆有鳞片，菌环窄而易消失。孢



子无色，光滑，椭圆形，(4.5～5)μm × (2～2.5)μm。

【生境分布】 多生于壳斗科等阔叶树的倒木上。现多为人工栽培。主产安徽、福建、浙江、江西、云南、四川、贵州、湖北、广东、广西、台湾和东北等地。

【化学成分】子实体含松茵醇 (matsutakeol)、正戊基乙基酮 (n-amylethylketone) 等挥发性物质；γ－谷氨酰基烟草香素(γ-glutamyl nicotianine)，酵母氨酸(saccharopine)等肽类化合物及多种氨基酸 香菇嘌呤(eritadenine)，三磷酸腺苷，二磷酸腺苷，



香菇

代研究证明香菇多糖有调节机体免疫和抗肿瘤作用。

【方例】 1. 治水肿 香菇(干品)16g，鹿衔草、金樱子根各30g。水煎服，每日2次。

2. 治麻疹不透 香菇柄15g，桂圆肉12g。水煎服。

3. 少气乏力、乳汁不下、食欲不振：香菇120g、金针菜50g、猪蹄1只，先将猪蹄用文火炖酥后，加入香菇和金针菜，再以文火烧煮，并配上佐料，每隔数日服食一剂。

4. 腰膝酸软、纳少乏力：香菇60g、猪肾150g，炒熟食之。

5'-磷酸腺苷等核苷酸类化合物 大量的麦角甾醇和少量的菌甾醇（fungisterol）；前维生素D_2(provitmin D_2)，维生素A、B_1、B_2、C、E、烟酸，牛磺酸，甲醛，2(R),3(R)-二羟基-4-(9-腺嘌呤基)丁酸 [2(R),3(R)-dihydroxy-4-(9-adenyl) butyric acid]，甘露醇，胆碱，海藻糖。此外，子实体和菌丝体均含有香菇多糖(lentinan)，为β-(1~3)键的葡聚糖。每100g香菇（干品）含蛋白质20g，脂肪1.2g，膳食纤维31.6g，胡萝卜素0.2mg，以及较丰富的微量元素。

【食用价值】 香菇为著名的食用菌，所含营养成分丰富，且有香味，与荤素菜炒食或作汤均可，有一定的益味助食作用，被誉称为"蘑菇皇后"。香菇炖鸡、香菇炖鲫鱼、香菇炖猪蹄为补气益肾、养血、催乳的佳肴。经常食用香菇尚可预防维生素D缺乏症和癌症。

【药用价值】 **子实体（香菇）**：味甘，性平。扶正补虚，健脾开胃，祛风透疹，化瘀理气，解毒抗癌。主治正气衰弱、神倦乏力、纳呆、消化不良、贫血、佝偻病、高血压、高脂血症、慢性肝炎、盗汗、小便不尽、水肿、乳汁不足、麻疹透发不畅、荨麻疹、毒菇中毒。此外，现

HABITAT Wild or cultivated Saprophytic on roots and stumps of conifers or broad-leaved trees and near grasses.

DISTRIBUTION Anhui, Fujian, Zhejiang, Jiangsu, Yunnan, Sichuan, Guizhou, Hubei, Guangdong, Guangxi, Taiwan Provinces, Northeast China.

EDIBLENESS Sporocarp, a famous, delicious and nutritious edible fungus, stir-fried with meat, fish or vegetables and made into soup. The honey fungus stewed with chicken, carassius or pig trotters has hematinic effects, restores bodily functions, tonifies the kidney and promotes secretion of milk.

INDICATION Sporocarp: Indigestion, anemia, rickets, hypertension, hyperlipemia, chronic hepatitis, night sweats, edema and urticaria.

猴头菌

(Houtoujun)

Berarded Tooth

【别名】 猴头菇、猴菇菌、猴头、猴头蘑、刺猬菌

【学名】 *Hericium crinaceus* (Bull. ex Fr.) Pers. (*Hydnum crinaceus* Bull. ex Fr.) —齿菌科 Hydnaceae

【植物形态】 子实体单生，肉质，头状或倒卵状，形似猴头，鲜时白色，干后或老熟时呈浅黄色至浅褐色，直径5~20cm。基部狭窄或略有短柄；表面具密集下垂的长刺状菌针，菌针长1~5cm，直径1~2mm。子实层生于菌针的表面。菌丝壁薄，具横隔，有时具锁状联合，直径10~20μm。孢子近球形，无色，透明，光滑，内含有一个油滴，(4~6) μm × (5~7) μm。生于夏、秋季。

【生境分布】 生于蒙古栎等腐木或倒木上。分布于辽宁、吉林、黑龙江、内蒙古、河北、山西、甘肃、河南、浙江、广西、四川、西藏等地。

【化学成分】 每100g子实体干品含蛋白质26.3g、脂肪4.2g、碳水化合物44.9g、粗纤维6.4g、钙2mg、铁18mg、磷856mg、胡萝卜素0.01mg、维生素$B_1$0.69mg，维生素$B_2$1.84mg。蛋白质中含有16种氨基酸，其中7种为人体必须氨基酸，总含量为4.59g。此外，还含有多糖、甾醇类、植物凝集素、猴头菌酮（hericenone）、猴头菌碱（hericerin）、挥发油、糖蛋白、多肽类等。



猴头菌

【食用价值】 子实体柔软细嫩，香醇可口，营养丰富，是著名的食用菌和“山珍”之一。有多种食用方法，如荤炒、红烧、素炒、煮汤、清炖等均可。猴头炖鸡、猴头三鲜汤、黄芪猴头汤，可作为气血两虚或癌症日久等患者的营养保健菜肴。



【药用价值】 **子实体**：干，平。利五脏，助消化，安神，抗癌。用于消化不良、神经衰

弱、身体虚弱、胃与十二指肠溃疡、慢性胃炎、消化道肿瘤。

【方例】 1. 神经衰弱，身体虚弱：猴头菌（干）150g，切片后与鸡肉共煮食用。

2. 胃癌、食道癌、肝癌：(1) 猴头菌、藤梨根、白花蛇舌草各60g，煎服；(2) 猴菇菌片每次3－4片，每日3次。

3. 消化不良：猴头菌60g，水浸软后切成薄片，水煎服，日服2次，黄酒为引。

【附注】 同属植物珊瑚状猴头菌 *Hericium coralloides* (Scop. ex Fr.) Pers.又名玉髯，其子实体呈珊瑚状，功用与猴头菌近似。

HABITAT Saprophytic on dead stumps of broad-leaved trees.

DISTRIBUTION Liaoning, Heilongjiang, Neimenggu, Hebei, Shanxi, Gansu, Henan, Zhejiang, Guangxi, Sichuan and Xizang Procinces.

EDIBLENESS A famous and nutritious fungi, cooked in many ways, such as stir-fried or stewed with meat, fish and vegetables. The Berarded tooth, stewed with chicken or made into soup with Radix astragalus, is a health food for the patients with cancer and deficiency of both qi and blood.

INDICATION Sporocarp: Promoting digestion, calming nerve and anti cancer, dyspepsia, neurasthenia, duodenal ulcer, chronic gastritis and cancer of digestive tract.

金 耳

(Jiner)

Golden Butter



金耳

【别名】 金银耳、黄木耳、黄银耳、黄耳

【学名】 *Tremella aurantia* Schw. ex Fr.(*T. lutescens* Fr.) －银耳科 Tremellaceae

【植物形态】 子实体胶质，呈脑形或瘤状，基部狭窄，金黄色或橙黄色，长、宽3～12cm，高达2～8cm；干后缩小变为软骨质，但仍基本保留其原有形状及颜色，成熟时表面往往覆有霜状孢子。担孢子近球形，(16～25) μm × (12～20) μm；孢子近球形或梨形，(8～9) μm × (6～7) μm。

【生境分布】 生于林区向阳避风山谷的栎树等阔叶树腐木上，从树皮裂缝中长出。分布于福建、吉林、黑龙江、西藏、四川、山西、江西、云南等地。现已有人工栽培。

【化学成分】 子实体含蛋白质、糖类、17种氨基酸、长链脂肪酸、β－胡萝卜素、矿物质、维生素、胶质等。

【食用价值】 子实体为滋补性食用菌。如金耳加冰糖，水煮熟透成糊状，即为金耳羹，可作为高血压病、肝热

伤阴、咳嗽痰多或气喘等患者的保健食疗品；金耳、百合加白糖煮成的金耳百合羹，具有化痰止咳等功效。近年国内已有人将金耳制成悬浮状保健饮料。

【药用价值】 **子实体（黄木耳）**：甘，平。滋阴润肺，止咳化痰，生津。用于肺结核、虚劳咳嗽、痰多、气喘、盗汗、高血压、糖尿病。

【方例】 1．肺热痰多，干咳：金耳3～6g，加水500ml，煮成糊状，加适量冰糖或白糖服用。

2．慢性支气管炎，高血压：金耳3～5g，每日睡前炖服。7～10天为一疗程。

3．潮热，盗汗：黄木耳12g，龟板（炙）10g，（先煎），生牡蛎15g。水煎服。

HABITAT Saprophytic on dead stumps of broad-leaved trees, or cultivated.

DISTRIBUTION Fujian, Jilin, Heilongjiang, Xizang, Sichuan, Jiangxi, Shanxi and Yunnan Provinces.

EDIBLENESS Sporocarps, a tonic edible fungus, cooked with crystal sugar into thick soup for the patient of hypertension, cough with sputum and asthma. The thick soup made of golden butter and lily bulb has antitussive and expectorant effect.

INDICATION Sporocarpes: Pulmonary tuberculosis, cough, asthma, night sweat, hypertension and sugar diabetes.

银 耳

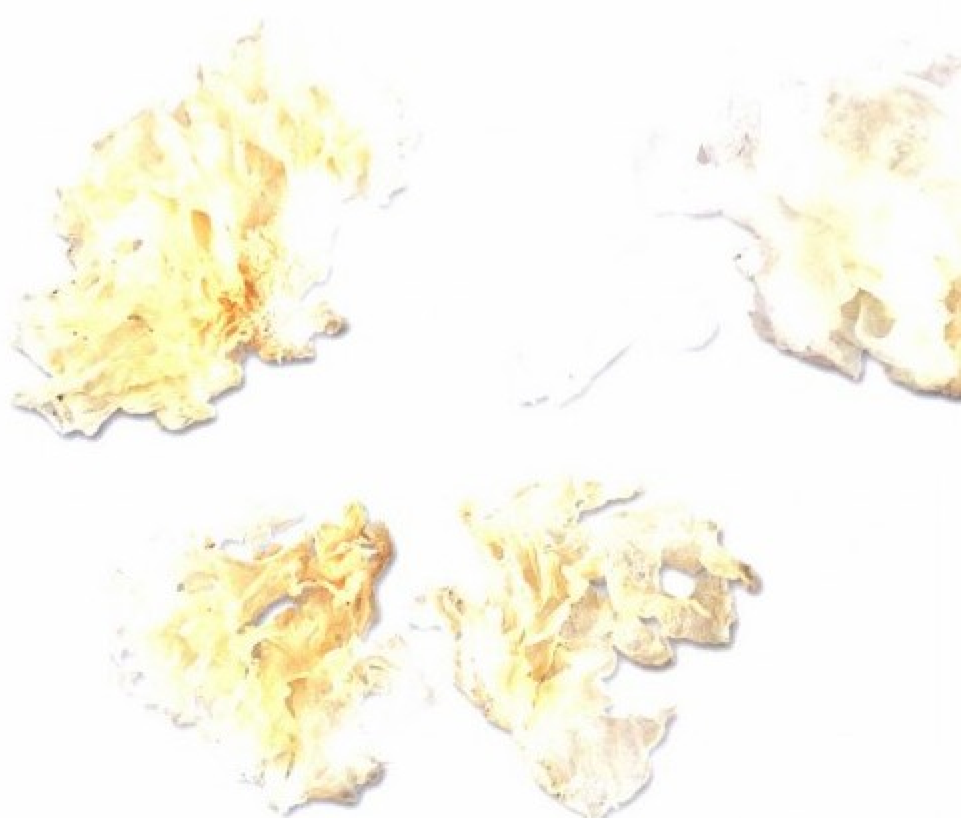
(Yiner)

White Butter

【别名】 白木耳、白耳子、五鼎芝

【学名】 *Tremella fuciformis* Berk.－银耳科 Tremellaceae

【植物形态】 子实体白色，间或带黄色，半透



明，鸡冠状，有平滑柔软的胶质皱壁，成扁薄而卷缩如叶状的瓣片，整体如花朵，用手指触碰，即放出白色或黄色的粘液。子实体遍生瓣片表层。担孢子卵形，无色，透明，大小为(6～7.5) μm×(5～6) μm。

【生境分布】 生长在潮湿温暖的地区，常腐生在山毛榉科等植物（如栎树、青岗）腐朽的树干上。分布于浙江、福建、四川、湖南、云南、贵州、广东、广西、陕西等省。各地有人工栽培。

【化学成分】 银耳含蛋白质6.7%、脂肪0.6%、



2. 肺热咳嗽，大便秘结：先将银耳3～4g用温水浸1～2小时，然后用砂锅加适量水煎炖成糊状，加入适量冰糖服用，日服2次。

3. 雀斑：常服银耳可消除面部雀斑。

白木耳

碳水化合物71.2%、粗纤维2.4%、无机盐4%、维生素B等。另有报道含蛋白质7.02%、脂肪1.28%、碳水化合物64.92%、粗纤维2.75%、灰分5.44%，灰分中含硫、磷、铁、镁、钙、钾、钠等。碳水化合物中含多种多糖、木糖、岩藻糖、葡萄糖等。

【食用价值】 银耳为贵重的食用菌，可作甜羹、煮汤或炒食。银耳具银耳酸性多糖，有提高人体免疫功能和抗癌作用。酒酿银耳、冰糖银耳、银耳粥、银耳莲子汤等，具滋阴益气、润肺生津、补脑强心等功能；银耳还可和鸡蛋、鸽蛋、虾仁、豆腐等食品煮成银耳鸡蛋、银耳鸽蛋、虾仁溜银耳、银耳豆腐等佳肴，可补益脾胃、健身宁心，对肺热胃炎、大便秘结、消化不良、小儿疳积等均有良好的食疗作用。

【药用价值】 **子实体（银耳）**：甘、淡，平。滋阴，润肺，养胃，生津。用于虚劳咳嗽、痰中带血、崩漏、大便秘结、高血压病、血管硬化等。

【方例】 1. 少气乏力，眩晕，失眠：银耳60g、人参或西洋参粉15g，煨成羹，日服2次。

HABITAT A saprophytic fungus, growing wild in warm and moist regions, on dead stumps of Fagaceae and cultivated.

DISTRIBUTION Zhejiang, Fujian, Sichuan, Hunan, Yunnan, Guizhou, Guangdong, Guangxi and Shanxi Provinces.

EDIBLENESS A precious edible fungus has the action to improve immunity function and anticancer role. The Soups of Fermented Rice with White Butter, Crystal Sugar with White Butter, White Butter with Lotus Seeds and White Butter Porridge can nourish the lung, increase salivation, tone the function of brain and heart. Boiled with eggs, shrimp meat and beancurd, it is effective on gastritis, constipation, indigestion and infantile malabsorption.

INDICATIONS Sporocarp: Cough, sputum with blood, constipation, hypertension and arteriosclerosis.

蕨

(Jue)

Fern Erne

【别名】 蕨根、狼萁、龙头菜、拳头菜、蕨菜

【学名】 *Pteridium aquilinum* (L.) Kuhn. var. *latiusculum* (Desv.) Underw. - 蕨科 Pteridiaceae

【植物形态】 多年生草本，高达80～120cm。根茎长，横生，具黑褐色茸毛；叶远生、革质，叶柄长，粗壮，小羽轴及主脉下面有疏毛；叶片卵状三角形或阔三角形，长30～60cm，宽20～45cm，2～3回羽状分裂，羽片披针形、全缘或下部1～3对线裂或呈波状圆齿。孢子囊群线形，沿小羽片边缘连续着生，外层为羽片边缘反卷而成，内盖膜质。

【生境分布】 生于山坡、稀疏的针阔叶混交林或阔叶林中，林缘、灌丛或山脚下。我国大部分省区有分布。

【化学成分】 幼苗每100g含蛋白质1.1g，脂肪0.4g、糖类10g，胡萝卜素1.04～1.68g，维生素$B_2$13mg，维生素C 27mg，尚含有多种微量元素等。根茎含淀粉35%～46%，麦角甾醇，胆碱，蕨根苷（ptequiloside），宽叶蕨根苷A、B、C（ptelatoside A、B、C），鞣质等。

【食用价值】 嫩叶加工后可拌食或炒食。嫩叶于4～6月采收，采收时需将嫩叶折断处沾上细土，以防水分散失。采回后用沸水焯煮3～5分钟，然后换清水漂洗并浸泡半天，取出后可拌食或与其他荤菜炒食、亦可盐渍或晒干菜后长期保存。从根茎提取的淀粉称“蕨粉”，可制粉皮、粉条、饴糖、饼干，也可酿酒或提取酒精。



蕨

【药用价值】 **根茎**：甘，寒。清热解毒，利尿消肿。主治发热、痢疾、湿热黄疸、高血压，风湿性关节炎、湿疹等。**幼叶**：清热，滑肠，降气，化痰。主治食膈、气膈、肠风热毒；外

用治蛇、虫咬伤，刀伤及湿疹。

【方例】 1. 泄痢腹痛：蕨粉150～200g，先用冷水少许调匀，加红糖，开水冲服。

2. 肠风热毒：蕨菜幼苗焙为末，每次服10g，米汤送下。

3. 湿疹：先将患处用白酒或75%酒精洗净，以蕨粉撒上或以甘油调擦。

4. 小便短赤：蕨菜20g，水煎服。



蕨菜

HABITAT A perennial fern, on mountain slopes, or in mixed forests and shrubs.

DISTRIBUTION In most provinces and regions of China.

EDIBLENESS Tender leaves, a vegetable, stir-fried or made into salads. Rhizome, used to pick up starch to make sugar and wine.

INDICATIONS Rhizome:Dysentery, jaundice, hypertension, rheumatoid arthritis. Tender Leaf: Anti-inflammation, liquefies sputum, lubricates intestines; External usage: Snake and insect bites, hurts and eczema.

苏 铁

(Sutie)

Sago-Plum

【别名】 凤尾松，凤尾蕉，铁树

【学名】 *Cycas revoluta* Thunb. －苏铁科 Cycadaceae

【植物形态】 常绿乔木，高可达2～3m。树干粗壮，圆柱形，直立。羽状叶多数，外弯，聚生于干顶，长0.5～2m；小叶多数，革质，线状披针形，先端渐尖而锐，边缘背卷，下面疏毛；基部叶片退化为锐刺。花单性，雌雄异株；雄花序圆柱形，长达45cm，由多数紧贴的、覆瓦状排列的楔形鳞片组成，每一鳞片下遍布多数球状、一室的花药；雌花序半球状；心皮密被褐色毡毛，篦状深裂。种子扁卵形，角质，

苏铁（雄株）





苏铁（雌株）

棕赤色。花期夏秋。

【生境分布】 生于温暖向阳而干燥的砂石壤土或山坡。产福建，台湾，广东，华南和西南地区，常栽于庭园。江苏，浙江及华北各省区多栽于盆中，冬季置于温室。

【化学成分】 叶含苏铁苷（cycasin）0.027%～0.061%，苏铁双黄酮（sotetsuflavone）、扁柏双黄酮（hinokiflavone）、穗花杉双黄酮（amentoflavone）及多种儿茶精类化合物。茎含苏铁苷、淀粉、蛋白质、脂肪、糖类、精氨酸、苹果酸、胆碱等。花粉含腺嘌呤、胆碱等。球果（包括种子）含苏铁苷、新苏铁苷A、B、C、D、E、F、G，棕榈酸、淀粉、β－胡萝卜素、隐黄素、玉蜀黍黄素等。

【食用价值】 茎内含淀粉，可供食用或制淀粉。种子可炒食或制淀粉，但有微毒，不可多食。花加冰糖冲开水适量炖服可治吐血，咳血。苏铁根与瘦猪肉水煎，饮汤食肉可治劳伤吐血。

【药用价值】 **根**：甘、淡，平。祛风活络，补肾。治肺结核咯血、肾虚牙痛、腰痛、白带、风湿关节麻木、跌打损伤。**叶**：甘、酸，微温。理气，活血，止血。治胃痛、经闭、高血压、吐血、癌症。**种子（铁树果）**：苦、涩，平，有微毒。清热止血，消炎，祛痰。治痰多咳嗽、痢疾、跌打损伤。用量9～15g。

【方例】 1. 胃痛：苏铁叶25g，水煎服。

2. 刀伤：苏铁叶烧黑研末，撒于患处。

3. 子宫颈癌：苏铁叶120g，红枣12枚，水煎服。

HABITAT An evergreen dioecious woody plant, on sunny, dry sandy soil and slopes.

DISTRIBUTION South and Southwest China.

EDIBLENESS Stem, rich of starch, used as food or to pick up starch. Seeds, parched as snacks, or prepared into starch. Should not be eaten excessively because of its slight toxicity. Root, decocted with lean pork for spitting blood due to overexertion and loss of vitality.

INDICATIONS Root: Hemoptysis caused by pulmonary tuberculosis, lumbago, morbid leucorrhea, numbness of the joints, and traumatic injuries. Leaf: Gastric pain, amenorrhea, hemoptysis, nocturnal emission, leucorrhea, hypertension, cancer. Seeds: Cough with profuse expectoration, dysentery, traumatic injuries.

银 杏

(Yinxing)

Ginkgo;Gingko

【别名】 白果、公孙树、鸭脚树、佛指甲

【学名】 *Ginkgo biloba* L. – 银杏科 Ginkgoaceae

【植物形态】 落叶乔木，高可达35m；枝有长枝和短枝。叶扇形，有二叉状脉，长枝上螺旋状散生，短枝上簇生。球花单性异株，生于短株顶端叶腋或苞腋；雄球花柔荑花序状，雄蕊多数，螺旋状着生；雌球花具长梗，梗端两叉，叉端各生颈状珠座及一直立胚珠。种子核果状，椭球形或近球形，淡黄色或橙黄色。花期4～5月。果期7～10月。

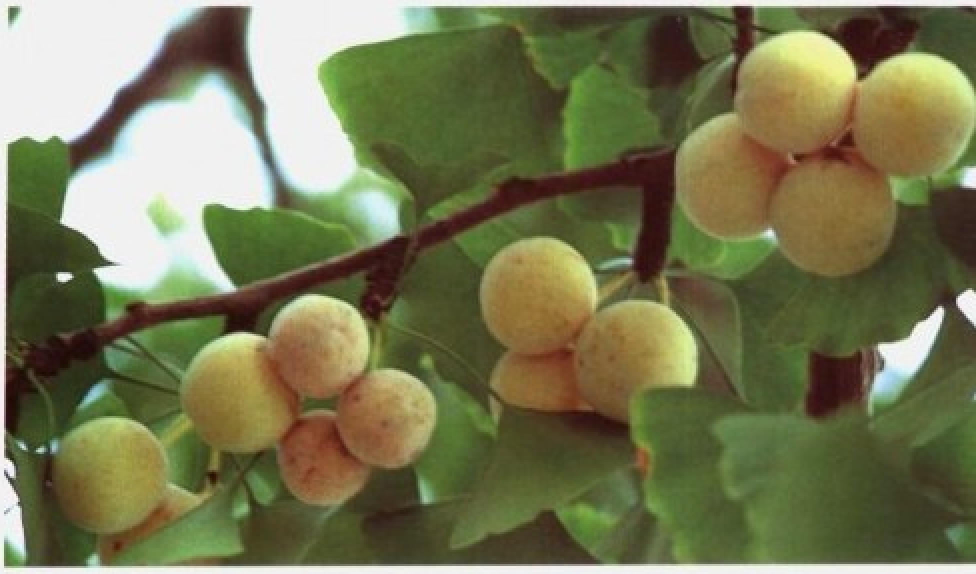
【生境分布】 喜生于向阳肥沃的砂质壤土。我国特产，普遍栽培。



银杏果实、叶

【化学成分】 种子（干）含淀粉67.7%，单糖6.0%，蛋白质13.1%，脂肪1.9%，灰分3.4%。肉质外种皮含白果酸、氢化白果酸、氢化白果亚酸、白果酚、白果二酚及白果醇。种子含微量氢氰酸。叶含白果双黄酮、白果苦内酯、异鼠李素、山柰酚、山柰酚-3-鼠李葡萄糖苷、槲皮素、芸香苷、儿茶精、表儿茶精、没食子儿茶精、苦味萜类成分。

【食用价值】 种仁可食，或炒食，或制蜜饯，亦可煮粥或和荤素食品做成佳肴。如白果（去胚）粥或白果芡实粥，能利水消肿；白果和香菇、鸭、鸡丁、猪小肠、猪里脊肉等煮，或香菇银杏、银杏鸭、银杏鸡丁、白果炖小肠、白果里脊肉等，可作为妇女白浊带下，男子遗精滑精以及小便频数等患者的辅助食疗菜肴。银杏叶



银杏果枝

泡茶饮，有益心止泻的功效，可用于冠心病心绞痛、痢疾、肠炎等。

【药用价值】 **种子（白果）**：甘、苦、涩，平。



敛肺气，定喘咳，止带浊，缩小便。用于哮喘、痰嗽、白带、白浊、遗精、淋病、小便频数。有实邪者忌服。**叶（白果叶）**：甘、苦、涩，平。活血化瘀，益心敛肺，化湿止泻。用于胸闷心痛、心悸怔忡、痰喘咳嗽、泻痢、白带。树皮（白果树皮）亦可药用。

【方例】 1. 赤白带下，下元虚惫：白果、莲肉、红米各15g。为末，用乌骨鸡一只，去肠盛药煮烂，空腹食之。

2. 小儿腹泻：白果二个，鸡蛋一个，将白果去皮研末，鸡蛋打破一孔，装入白果末，烧熟食用。

3. 遗精：白果根60g，何首乌（鲜）60g，左转藤60g，糯米半斤。盛猪小肚内，加冰糖炖服。

4. 高血压、冠心病心绞痛：银杏叶、丹参各15g，薤白12g，郁金10g，水煎服。



白果

HABITAT A deciduous tree, on sunny fertile sandy soil.
DISTRIBUTION Indigenous to China, cultivated throughout the country.
EDIBLENESS Semen, made into porridge with rice, roasted, stir-fried, stewed with chicken, or preserved candies. Leaves, used as tea to treat dysentery, enteritis and heart stroke.
INDICATIONS Semen:Asthma, cough due to sputum, leucorrhea, gonorrhea, nocturnal emission. Leaf: Hypertension, heartache, cough, dysentery, and whites.

白皮松

(Baipisong)

Bunge Pine



【别名】 白骨松、三针松、白果松、虎皮松、蟠龙松

【学名】 *Pinus bungeana* Zucc. ex Endl. – 松科 Pinaceae

【植物形态】 常绿乔木 树皮灰绿色或褐色，内皮白色，裂成不规则薄片脱落。叶3针一束，粗硬，长5～10cm，两面均具气孔带。花单性同株；雄球花无梗，多数聚集成穗状；雌球花1枚或数枚顶生于新枝先端或上部。球果卵形，长5～7cm，成熟后淡黄褐色；鳞盾菱形；鳞脐生于鳞盾中央，具刺尖；种子倒卵圆形，有短翅。花期4～5月，球果于次年10月成熟。

【生境分布】 我国特有树种，生于海拔500～1800米地带。山西、河南、陕西、甘肃、四川、湖北等地有分布。各地有栽培。

【化学成分】 球果含挥发油、酚类物质及皂苷等。新采的松球果挥发油含量约为1%，干后可降至0.2%，油中主要成分为柠檬烯（limonene）。种仁含脂肪油，主要成分为油酸酯，亚麻仁油酸酯，另含蛋白质、钙、磷、铁等。



松子

【食用价值】 种子可炒食，并可榨油。种仁可制糖果、糕点或月饼馅等。松子与粳米煮粥能补益、润肺、通便。

【药用价值】 **球果（白松塔）**：苦，温。镇咳，化痰，平喘。用于慢性气管炎，咳嗽多痰。**种仁（松子仁）**：甘，小温。养阴，熄风，润肺，

滑肠。用于风痹、头眩、吐血、便秘、燥咳。

【方例】 1. 肺燥咳嗽：松子仁30g，核桃仁60g，共捣成膏状，加蜂蜜15g，蒸熟，饭后米汤送服。

2. 慢性气管炎：白松塔90g，水煎服。

3. 便秘：松子仁，柏子仁，火麻仁等份共研，饭后蜂蜜水送服。

白皮松



HABITAT An evergreen tree, peculiar to China, cultivated in all parts of the country.

DISTRIBUTION In Shanxi, Henan, Shaanxi, Gansu, Sichuan and Hubei Provinces.

EIDBLENESS Seeds, stir-fried as dish and roasted as snacks, extracted into oil and made into candies and cakes. The seeds porridge, cooked with rice, has tonifying effect, nourishes the lungs, and relieves constipation.

INDICATIONS Cone: Chronic tracheitis and cough. Kernel: Arthritis due to wind, vertigo, hematemesis, constipation and dry cough.

红 松

(Hongsong)

Korean Pine; Corean Pine

【别名】 海松、新罗松、果松、红果松、朝鲜五叶松

【学名】 *Pinus koraiensis* Sieb. et Zucc. - 松科 Pinaceae

【植物形态】 常绿大乔木，高可达30m。树皮灰褐色，鳞状开裂。叶针形，5针1束，粗硬，三棱形，边缘有细锯齿；叶鞘早落。花单性；雄花序圆柱形，穗状，生于新枝基部；雌花序生于枝端，单生或数个集生。球果卵状长圆形，长9～14cm；果鳞顶端伸长反曲，具2种子。种子卵状三角形，红褐色，长12～18mm。花期5月，果期10～11月。

【生境分布】 生长于湿润的缓坡或排水良好的平地，常与阔叶树混生成混交林。分布于黑龙江小兴安岭、吉林省东部和北部。

【化学成分】 种子含蛋白质16.7%，碳水化合物9.8%，脂肪油63.5%～74%和挥发油等。叶含挥发油，黄酮，类胡萝卜素，维生素B_1、B_2、C，d-α-哌可啉(d-α-pipecoline)和松里汀(pinidine)等生物碱。

红松



【食用价值】 种子炒食能延年、泽容，并有软化血管、降血脂等作用：松子仁和胡萝卜、甜椒炒食，适用于干咳、便秘、百日咳、夜盲、消化不良等症；松子仁、鸡丁、肉丁、胡萝卜丁和大米煮成"海松子什锦饭"，能补中益气，滋阴润燥；松子仁和胡桃肉、蜂蜜等制成"松子核桃蜜饮"，可作润肤、乌发、延年的保健饮料；松子仁和香菇或鸡腿等煮成"松子仁烧冬菇"、"松子酥鸡腿"等，均能滋阴润燥，补中益气。

【药用价值】 **种子（松子仁）**：甘，温。养阴熄风，润肺滑肠。用于风痹、头眩、燥咳、吐血、便秘等。**叶**：苦，温。祛风，活血，燥湿，止痒。用于感冒、维生素C缺乏症、风湿、高血压症等；外用煎洗治冻疮。**松香（除去挥发油后的干树脂）**能燥湿祛风，生肌止痛，镇咳祛痰。

【方例】 1. 肺燥咳嗽：松子仁30g，胡桃仁60g。研膏，和熟蜜15g收之。每服6g，沸水冲服。

2. 夜盲症、坏血病：松针（叶），洗净捣烂，加等量水煎汁，每服200ml，每日3次。

3. 小儿湿疹：松香200g，煅石膏10g，枯矾10g，雄黄3g，冰片2g。共研细粉，加凡士林55g，调成软膏。将适量软膏涂于纱布敷患处。

HABITAT A high evergreen tree, on moist places of mountain slopes, often constitutes mixed forests with leaf-broaded tree.

DISTRIBUTION In the Xiaoxinganling Mountain of Heilongjiang Province, East and North Regions of Jilin Province.

EDIBLENESS Seeds, roasted as snacks. Kernel, used as the medicated food when stir-fried with carrot and sweet pepper, or cooked with diced chicken, meat, carrot and rice, or prepared into beverage with walnut meat and honey.

INDICATIONS Seed: Migratory arthralgia, dizziness, irritating dry cough, spitting blood, constipation. Leaf: Cold, hypertension.

榧 树

(Feishu)

Chinese Torreya; Grand Torreya

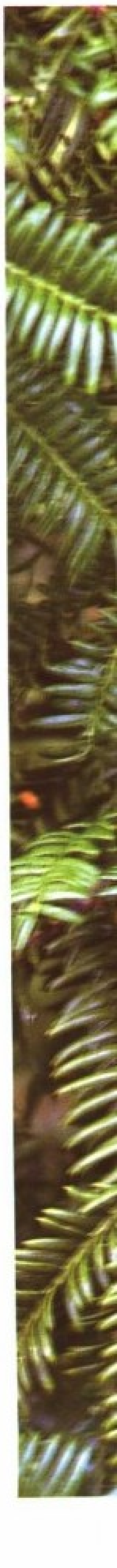
【别名】 钝叶榧树、榧子树、凹叶榧、圆榧、药榧

【学名】 *Torreya grandis* Fort. ex Lindl.–红豆杉科（紫杉科）Taxaceae

【植物形态】 常绿乔木，高可达25m。树皮灰褐色，条状剥落。叶螺旋状着生，假二列；质坚硬，条状披针形，先端急尖并具短尖头，上面深绿色，下面中脉两侧各有1条黄白色气孔带。花单性异株；雄球花单生叶腋；雌球花成对腋生，基部有苞片和小苞片，近无



香榧子



梗。胚珠直立，单生于假种皮上。种子椭圆形、倒卵形或卵圆形，核果状，假种皮淡紫红色，胚乳微皱。花期4～5月，翌年9～10月果熟。

【生境分布】 生于背阴山坡及湿润山谷常绿林中，喜排水良好的沙质壤土。分布于江苏、安徽、浙江、江西、福建、湖北、湖南及四川等地。栽培变种香榧主产于浙江诸暨、东阳、绍兴等县(市)。

【化学成分】 种仁含脂肪油42%～54.3%，其

中不饱和脂肪酸占78.7%，油中主要成分为亚油酸（占41.3%）、油酸、山俞酸、棕榈酸、硬脂酸、花生三烯酸等。此外尚含挥发油，甾醇，蛋白质，氨基酸，多糖，鞣质，草酸，维生素E、B_1、B_2等。树皮含鞣质3.7%～6.1%。假种皮含柠檬醛(citral)1.43%，芳樟脂1.7%和少量紫杉醇（taxol）。

【食用价值】 榧子炒熟后研粉沸水冲泡代茶，或清晨空腹服用，或和槟榔同时服用，可驱钩虫、蛲虫或绦虫。每日服榧子(炒)20～30粒，能开胃进食、润肠，治便闭、肛裂、痔疮等。

【药用价值】 **种子**：甘，平。杀虫，消积，润燥。用于钩虫、蛔虫、绦虫、蛲虫、丝虫、姜片虫等肠道寄生虫病，小儿疳积，肺燥咳嗽，便秘，痔疮等。

【方例】 1. 钩虫病：榧子25～30粒，使君子20～30粒，分别炒服。每日3次，3～5日为一疗程。

2. 丝虫病：榧子150g，血余炭30g，研末混合，蜜调成丸150粒，每次2粒，每日2次，4日一疗程，可服用2～3疗程。

3. 妇女乳房肿痛：生榧子肉研细，用米醋调成糊状，涂于患处，每日更换。

4. 蛔虫、蛲虫病：榧子30g，使君子仁30g，大蒜瓣30g，切碎，水煎去渣，1日3次，食前空腹时服。

【附注】 榧树的栽培变种－香榧 *T. grandis* cv. *merrilii* 的种子，称香榧子，为著名干果，炒熟后松脆可口，营养丰富。香榧子可榨油，油色淡黄，味香美，为优良食用油之一。

榧



HABITAT An evergreen tree, on shady mountain slopes and moist valleys.

DISTRIBUTION Jiangsu, Anhui, Zhejiang, Jiangxi, Fujian, Hubei, Hunan and Sichuan Provinces.

EDIBLENESS The roasted seed is a nutritious and delicious nut, from which an edible vegetable oil can be extracted.

INDICATIONS Seed: Parasitosis in the intestines, such as ascariasis, enterobiasis, cestodiasis and ancylostomiasis and infantile indigestion with food retention, cough caused by lung dryness, constipation and hemorrhoid.

杨 梅

(Yangmei)

Waxberry; Chinese Waxmyrtle

【别名】 山杨梅、水杨梅、树梅、珠红

【学名】 *Myrica rubra* (Lour.) Sieb. et Zucc.－杨梅科 Myricaceae

【植物形态】 常绿小乔木。树皮灰白色，树冠略呈球形。单叶互生，叶片长倒卵形或披针形，先端稍钝，基部楔形，全缘或先端有4～5对钝锯齿，薄革质，下面有金黄色腺体。雌雄异株；穗状雄花序单生或数条丛生于叶腋，长3～5cm，红褐色；雄花有1苞片和2～4个小苞片，雄蕊5～6；雌花序单生于叶腋；雌花基部有苞片及4小苞片，子房卵形，有极短花柱及2细长柱头。核果球形，径10～18mm，外果皮成熟后呈深红色、紫红色或白色，由多数囊状体密生而成，内果皮坚硬，径约8～10mm。花期4月，果期6～7月。

【生境分布】 生于向阳山坡杂林或山谷中，或人工栽培。分布于江苏、浙江、江西、福建、湖南、四川、贵州、广西、广东、云南等地。



【化学成分】 树皮含杨梅树皮素(myricetin)，杨梅皮苷(myricitrin)，杨梅树皮定(myricatin)及多种联苯环庚类成分和鞣质。叶含挥发油及鞣质。每100g鲜果含水分92g，蛋白质0.7g，脂肪0.3g，碳水化合物6.3g，维生素$B_1$0.01mg、$B_2$0.05mg，维生素C10mg，钙12mg、铁0.6mg，还含多种有机酸和花青素等。

【食用价值】 杨梅果实是我国著名水果之一，果味甜中带酸，余味绵绵。除生食外，还可制成杨梅干、糖渍杨梅、杨梅冻、醉杨梅、杨梅蜜饯、杨梅酒等。

【药用价值】 **根、树皮**：苦、辛，温。散瘀止血，止痛。用于治疗跌打损伤，骨折，痢疾，胃、十二指肠溃疡，牙痛；外用治创伤出血，烧烫伤。**果**：酸、甘，温。生津止渴，消食，涤肠胃，止呕吐，解酒。用于口干、食欲不振、急性肠胃炎、痢疾、衄血、中暑、酒醉、跌打损伤、烫火伤。

【方例】 1. 痢疾腹泻：鲜杨梅树皮30g，鲜南天竹15g，橘皮4.5g。水煎分3次服，每日1剂。

2. 胃、十二指肠溃疡：杨梅树根皮（去粗皮），青木香各等量。共研细粉制成蜜丸。每丸重9g，每服2丸，每日2次。

3. 牙龈出血、维生素C缺乏症：半熟鲜果30～60g，洗净吃，早晚各1次。

4. 治烫

杨梅（果枝）





杨梅

火伤：杨梅树皮烧灰为末，茶油调敷伤处。

5. 食欲不振、急性肠胃炎：杨梅米酒30～60ml，早晚各服1次。

HABITAT An evergreen shrub or small tree, cultivated or wild in scrubs on mountain slope or valley.

DISTRIBUTION Jiangsu, Zhejiang, Jiangxi, Fujian, Hunan, Sichuan, Guangdong, Guangxi, Yunnan and Guizhou Provinces.

EDIBLENESS A famous fruit in China, sweet and sour, eaten raw or made into jelly, wine or preserved in syrup.

INDICATIONS Root and Bark: Traumatic injury, fractures, gastric, duodenal ulcer, enteritis dysentery and toothache; external use in wound bleeding, burns and scalds. Fruits: Mouth dryness, anorexia, gastroenteritis, dysentery, heat stroke and traumatic injury.

胡 桃

(Hutao)

Walnut; Persian Walnut

【别名】 核桃、羌桃

【学名】 *Juglans regia* L.－胡桃科 Juglandaceae

【植物形态】 落叶乔木，高30～35m。幼枝被短腺毛，髓部呈片状。单数羽状复叶，小叶5～11，长圆状卵形、椭圆形或倒卵形，基部圆或略偏斜，下面脉腋有毛。花单性同株；雄花序成柔荑花序，下垂，花被常3，雄蕊15～30；雌花集成穗状，着生幼枝顶端，花被4裂，子房下位。核果近球形，灰绿色，有棕色斑点；内果皮有浅皱褶，骨质。花期4～5月。果期9～10月。

【生境分布】 喜生于较湿润的肥沃土壤。我国各地广泛栽培，主产西北、华北、西南地区。

【化学成分】 种仁含脂肪油40%～50%，其中主含亚油酸、油酸、亚麻酸、油酸甘油酯；还含粗蛋白22.8%、碳水化合物13%、钙0.11%、磷0.362%、铁0.035%、胡萝卜素0.17mg/100g干重、维生素B_2 0.11mg/100g干重以及多种人体必需氨基酸。

【食用价值】 胡桃是世界四大干果之一，其种仁的蛋白质含量高于鸡蛋，钙比海参高1倍，磷比海蜇高7倍，铁比瘦猪肉高6倍，所以人们



核桃及核桃仁



核桃树

称它为"养人之宝"。核桃仁生食甘美可口，炒食齿颊留香，还可作菜肴食用。如：和粳米煮成核桃粥，和芹菜、丝瓜、鸡脯肉、鸭子等都可煮成可口的菜肴。还可作糕团甜食的馅子，或和栗子煮成胡桃栗子甜羹等。核桃仁油，是高级的食用油，能减少肠道对胆固醇的吸收，动脉硬化、高血压、冠心病患者宜常食。但泄泻便溏者不宜多食。

【药用价值】 **种仁（胡桃仁、核桃仁）**：甘，温。补肾固精，温肺定喘，润肠。用于肾虚喘咳、腰痛脚弱、阳痿、遗精、小便频数、石淋、便秘。**嫩枝**：甘、温。用治瘰疬，痔疮。**叶**：甘，温。用于白带、疥疮、象皮腿。**外果皮（青龙衣、胡桃青皮）**：苦、涩、平。有毒。消肿，止痒。**花、内果皮（胡桃皮）、果核木质隔膜（分心木）、脂肪油（胡桃油）**等均可药用。

【方例】 1. 肾虚耳鸣遗精：胡桃仁3个、五味子7粒、蜂蜜适量，于睡前嚼服。

2. 慢性气管炎：胡桃仁、杏仁、生姜各30g，麻黄15g，水煎加蜂蜜服。

3. 疥疮：鲜胡桃叶、橘树枝叶各等量。煨水洗患处。

4. 慢性喘咳：胡桃仁30g、冰糖15g、莱菔子6g，炖服，早晚各1次。

5. 产后手脚软弱、气喘：胡桃仁60g、红参3g，煎汤送服，每天2次，连服3天。

HABITAT A deciduous tree on somewhat damp and fertile soil, widely cultivated .

DISTRIBUTION Northwest, North and Southwest China.

EDIBLENESS Kernel, a nutritious and delicious nut, used to extract a high-grade edible oil.

INDICATIONS Kernel: Cough due to deficiency of the kidney, lumbago, impotence and seminal emission, stone stranguria. Leaf: Leucorrhoea, scabies, and elephantiasis. Twig: Scrofula, hemorrhoid. Epicarp: Detumescence and antipruritic.

榛

(Zhen)

Sibetan Filbert

【别名】 棒子、平榛、毛榛

【学名】 *Corylus heterophylla* Fisch.aa桦木科 Betulaceae

【植物形态】 落叶灌木或小乔木，高6～10m，小枝和叶柄有短柔毛。叶阔卵形至倒卵形，顶端渐尖或平截，有时浅裂，基部心形或圆形，叶缘有重锯齿，表面光滑，背面有短柔毛。花单性同株；雄花序为柔荑花序，无花被，雄蕊4～8；雌花序1～6个簇生成头状，每2朵雌花包于1苞鳞内，有花被。果苞叶状钟形，密生短柔毛和刺毛状腺体；坚果扁球形。花期3～4月。果期10月。

【生境分布】 生山地阴坡丛林间。我国大部分地区均有分布，主产东北、华北和西南地区。

【化学成分】 种仁含碳水化合物16.5%，蛋白质16.2%～18%，脂肪50.6%～77%，灰分3.5%；每100g种仁含钙316mg，磷556mg，铁8.3mg，还含有多种维生素。果实含淀粉15%。叶含鞣质5.95%～14.58%。

【食用价值】 种子可生食或炒食。也可做糕点、糖果，并加工成榛子乳、榛子乳脂和榛子粉。榛油清亮，橙黄色，味香，是高级食用油。椒盐榛子（榛子1000g，盐适量，热锅复炒至仁肉微黄）具有补益脾胃、滋养气血功效。炒榛子仁酱（榛子仁100g，猪肉150g，胡萝卜25g，蘑菇25g及调料制成）具有独特的益智健脑作用。榛子粥（榛子仁100g，粳米100g，煮成粥调入白糖）具有调中、开胃功效。榛子赤豆粥（榛子仁150g，赤豆100g，煮成粥）具有补益脾胃，利水除湿功效，适于体倦乏力，眼花、肾炎、水肿等症；健康人食用，更能益气力，宽肠胃，健康少病等。

榛



【药用价值】 **种仁（榛子）**：甘，平。调中，开胃，明目，止饥；益气力，宽肠胃，健行。治食欲减少、体倦乏力、易疲劳、眼花、肌体消瘦等症。此外，树皮、枝、叶可提取鞣质和生物碱于药用。

【方例】 1. 病后体弱，食少疲乏：榛子仁100g，山药50g，党参12g，陈皮9g。水煎服。

2. 头昏眼花，肌体消瘦：榛子仁75～100g，炖鸡蛋服。

3. 小儿腹泻：榛子仁3～15g，炒至外表焦黑，研成细末，水煎喂服，每日3次。



榛子

HABITAT A deciduous shrub, in forest of shady mountain slopes.

DISTRIBUTION In Northeast, North and Southwest China.

EDIBLENESS Semen, eaten raw, roasted as snacks, made into candies, cakes, or oil. A nourishing food when stir-fried with pork, carrot or mushroom or cooked into gruel with red-beans and rice.

INDICATIONS Semen: Poor appetite, fatigue, dim-eyesight, and body-emaciating. Cortex and Leaf: Tannin and alkaloid can be extracted.

板栗

(Banli)

Chinese Chestnut

【别名】 栗子、大栗、毛栗子、栗果、家栗

【学名】 *Castanea mollissima* Blume －壳斗科（山毛榉科）Fagaceae

【植物形态】 落叶乔木，高15～20m。树皮暗灰色，不规则深裂，枝条灰褐色，有纵沟，皮上有许多黄灰色的圆形皮孔。冬芽被茸毛。单叶互生，薄革质，长圆状披针形或长圆形，长12～15cm，宽5.5～7cm，基部楔形或两侧不相等，先端尖尾状，上面深绿色，有光泽；下面淡绿色，有白色绒毛。花单性，雌雄同株；雄花序穗状，生于新枝下部的叶腋，长约15～20cm，淡黄褐色，雄蕊8～10；雌花无梗，生于雄花序下部，外有壳斗状总苞，子房下位，花柱5～9。总苞球形，外面生尖锐被毛的刺，内藏坚果2～3。成熟坚果深褐色，直径2～3cm。花期5～7月。果期8～10月。



板栗





板栗果实

有补肾强腰、温脾之效。栗子糊能治婴、幼儿腹泻。

【药用价值】 **果**：甘，温。养胃健脾，补肾强筋，活血止血。治腰脚软弱，折伤肿痛。**栗壳**：甘、涩、平。治反胃、鼻衄、便血。**花**：涩，平。治泻痢、便血、瘰疬。**树皮**：治丹毒，癞疮、口疮、漆疮等。

【方例】 1.肾虚腰痛：果肉120g，胡桃仁250g，共捣如泥。每次9g，每天3次。

2. 百日咳：叶9～15g，水煎服。

3. 金刃斧伤：独壳大栗捣碎，外敷患处。

4. 漆疮：树皮或叶适量，水煎，洗患处，一日2～3次。



【生境分布】 生于低山丘陵或栽培。分布于河北、辽宁、山东、山西、河南、江苏、浙江、福建、安徽、江西、湖北、湖南、陕西、甘肃、四川、云南、贵州、广东、广西等地。

【化学成分】 果实含蛋白质5.7%、脂肪2.0%、碳水化合物62%、灰分1.3%、淀粉25%、维生素B、脂肪酶等。



【食用价值】 种仁可鲜食，也可蒸、煮、炒、煨、炖等熟食，又可加工制成栗粉、栗羹、栗粥、栗粽、月饼、蛋糕、栗子八宝粥、罐头等。食用板栗肉，能治肾虚、腰膝无力。食用糖水板栗、桂花鲜栗羹、薏米栗子羹，能治病后体弱、四肢酸软无力。栗子粥、栗子桂圆粥、板栗茯苓粥，能治脾虚泄泻。香菇栗肉、白菜炒板栗可作为脾胃虚弱，体质不强以及咳嗽痰多，心胸烦闷，小便不利，水肿等病人的食疗菜肴。常食板栗炖鸡对于脚弱行走不便及腰腿痛有治疗作用，板栗炖猪肉或板栗猪肉汤能治疗慢性气管炎、咳嗽。栗子焖猪腰

HABITAT A deciduous tree, widely cultivated.

DISTRIBUTION In most parts of China.

EDIBLENESS Seed may be eaten fresh or steamed, cooked, fried, roasted, stewed or processed to make powder, thick soup, porridge, moon cake, cake, congee, and canned food, etc.

INDICATIONS Fruit: Lassitude in loin and foot, traumatic injury. Shell of Nut: Regurgitation, epistaxis and hemafecia. Flower: Dysentery, hemafecia, scrofula. Bark: Erysipelas, aphthae, etc.

榆 树

(Yushu)

Siberian Elm; Elm

【别名】 白榆、榆树钱、钻天榆、家榆、春榆

【学名】 *Ulmus pumila* L. – 榆科Ulmaceae

【植物形态】 落叶乔木，高可达20m。树皮暗褐色，纵裂。单叶互生，椭圆状卵形至椭圆状披针形，基部园或楔形，边缘具单锯齿，两面无色或下面脉液有簇毛。花先叶开放，簇生于去年生枝的叶腋；花被4～5裂；雄蕊4～5，花药紫色。翅果倒卵形或近圆形，无毛，先端有凹口，果核位于中央，与凹口相接。花期3～4月，果期4～6月。

【生境分布】 生于河堤、田埂或路边，山麓、沙地亦有生长。我国大部分地区有分布或栽培。

【化学成分】 树皮或根皮的韧皮部（榆白皮）含谷甾醇、植物甾醇、豆甾醇等多种甾醇类以及鞣质、树胶等。果实含蛋白质3.8%，脂肪1%，碳水化合物8.5%，粗纤维1.3%、灰分及钙、磷、铁、硫磺素、核黄素、烟酸等。种子含油量18.1%。叶含蛋白质6%，脂肪0.6%，碳水化合物9%，粗纤维1.5%、灰分3.4%。

【食用价值】 嫩叶、嫩果实（榆钱）均可食用；果实能酿酒；种子可以榨油供食用。榆钱或嫩叶与玉米面或高粱面等混合后可蒸馍吃。榆白皮水煎后取汁，和大米煮成"榆皮粥"能利尿消肿。榆花烧豆腐、榆钱炒鸡蛋和榆钱炒肉片能养阴滋胃，补中益气。

【药用价值】 **榆白皮**：甘、平。利水，通淋，消肿。用于小便不通、淋浊、水肿、痈疽、丹毒、疥癣。**果实（榆钱）**：微辛、平。安神，健脾，清湿热，杀虫。用于神经衰弱、食欲不振、妇女白带、小儿疳热。**榆叶**：甘、平。利小便，治石淋。

【方剂】 1. 烧烫伤：榆白皮、大黄、酸枣树皮各15g，75%酒精浸泡48小时，过滤，用滤液清洁疮面，或喷洒患处。

2. 皮肤感染，褥疮：榆树皮100g，小蓟、地丁、蒲公英、马齿苋各25g。共研细粉，敷患处。

3. 小儿秃疮：榆白皮捣成末，调醋外涂。



榆

HABITAT A deciduous tree, on river banks and roadsides, wild or cultivated.
DISTRIBUTION In most parts of China.
EDIBLENESS Tender leaves and fruits, steamed with corn or broomcorn starch, stir-fried with egg or pork. Fruits, made into wine. Seeds, used to extract oil.
INDICATIONS Bark: Edema, carbuncle and acariasis. Fruit: Neurasthenia, leucorrhea and infantile malnutrition with fever. Leaf: Stranguria caused by urolithiasis.

波罗蜜

(Boluomi)

Jackfruit

【别名】 天婆罗、木波罗、树波罗、包蜜、牛肚子果

【学名】 *Artocarpus heterophyllus* Lam.–桑科 Moraceae

【植物形态】 常绿乔木，高8～15m，全株具乳汁。叶互生，厚革质，椭圆形或倒卵形，长7～15cm，全缘。花小、单性，雌雄同株；雄花序顶生或腋生，花被2，雄蕊1；雌花序生于树干上或主枝上。聚花果成熟时长25～60cm，大者重20kg，外皮生有多数似六角形的瘤状突起。种子长圆形。花期2～3月。果期7～8月。

【生境分布】 原产印度和马来西亚。我国广东、海南、广西、云南、台湾、福建均有栽培。

【化学成分】 果实含蛋白质、脂肪、糖类、有机酸、环木波罗烯酮、环木波罗烯醇、维生素C、胡萝卜素等。种子富含淀粉。

【食用价值】 果实（聚花果）为大型水果，其肉质花被可生食，或榨汁饮，有特殊蜜甜味，能消暑解渴，补中益气。种子可煮食或炒食。叶水煎代茶饮，可治消化不良、胃肠炎。

【药用价值】 **果实（波罗蜜）**：甘、酸、平。止渴除烦，醒酒，益气。用于烦渴、食滞、酒醉。**叶**：外用，治创伤，溃疡。**树脂（波罗蜜树液）**：外用，治疮疖肿痛，溃疡。**种子**：补中益气。

【方例】 1. 外伤、创伤出血：波罗蜜叶适量，焙后研末，撒敷患处。

波罗蜜





波罗蜜果实及种子

2. 小儿腹泻：种子2～3枚(炒香)，柿饼半个，共研烂成糊，煮熟喂服，每天2～3次。

3. 下肢溃疡：鲜波罗蜜液适量，涂患处。

4. 消化不良，胃肠炎：波罗蜜叶30克，水煎代茶饮。

5. 解酒：果肉适量，水煎服。

HABITAT An evergreen tree, native to India and Malaysia, naturalized in China.

DISTRIBUTION Cultivated in Guangdong, Hainan, Guangxi, Yunnan, Taiwan and Fujian Provinces.

EDIBLENESS The fruit can be eaten fresh, or squeezed to get juice for drinking. The seeds can be eaten cooked or parched.

INDICATIONS Fruit: Excessive thirst, indigestion and drunkenness. Leaves: External use for wounds and ulcers. Resin Exuded from Stem: External use for boils and pyodermas, ulcers, etc.

构 树

(Goushu)

Common Papermulberry; Papermulberry

【别名】 楮，谷树，纱纸树，棉藤，野杨梅子

【学名】 *Broussonetia papyrifera* (L.) Vent.－桑科 Moraceae

【植物形态】 落叶乔木，高可达16m。全株有乳汁。树皮暗灰色而平滑。单叶互生，叶片卵形，先端渐尖，基部略偏斜心形，边缘有粗锯齿，叶上面粗糙，下面密生柔毛；叶柄长3～10cm，具长柔毛。花单性，雌雄异株；雄花为腋生柔荑花序，下垂；雌花为球形头状花序。聚花果球形，肉质，直径约3cm，桔红色。花期4～5月。果期9～10月。

【生境分布】 生于旷野村旁或杂树林中，也有栽培。我国大部分省区有分布。

【化学成分】 叶含黄酮苷、酚类、有机酸、鞣质。果实含皂苷(0.5%)、维生素B及油脂等。种子含油脂31.5%，主含亚油酸，油酸，饱和脂肪酸等。构树嫩枝含构树宁A、B(broussonin A、B)。

【食用价值】 雄花序和嫩叶经水浸泡后，可作蔬菜或

构树



拌面蒸吃。成熟果序（聚花果）味甜，可生吃、蜜制或酿酒。

【药用价值】 **树枝**：治风疹、目赤肿痛、小便不利。**树皮**：甘、平。利尿消肿，祛风湿，行气，止血。治水肿气满、气短咳嗽、肠风血痢，妇人血崩、筋骨酸痛。**皮部流出的乳汁**：甘，平。内服治水肿，外涂治皮炎、疮癣和虫咬。**叶**：甘、凉。清热，凉血，利湿，杀虫。内服用于鼻衄、水肿、疝气、肠炎、痢疾。**果实（楮实子）**：甘、寒。补肾清肝，明目，利尿。用于治腰膝酸软、虚劳骨蒸、头晕目昏、目生翳膜、水肿胀满。**根或根皮**：甘，微寒。清热，凉血，利湿，祛痰。治咳嗽吐血、水肿、血崩、跌打损伤。构树宁A、B均具有抗真菌活性。

【方例】 1. 血痢血崩：构树皮、荆芥等分，为末，每次3g，醋调服。

2. 水肿：楮实子6g，大腹皮9g。水煎服。

3. 肝热生翳，气翳细点，小儿翳眼：楮实子研细，蜜汤调下，饭后服。

4. 脱肛：构树叶阴干研末，每服6g，米汤水调服。

HABITAT A deciduous tree near villages and in mixed forests.

DISTRIBUTION In most provinces of China.

EDIBLENESS Staminate inflorescence and tender leaves can be cooked as vegetable or steamed with noodles after soaked. Mature infructescence (poly-flower fruits) tastes sweet and can be eaten raw or used to make wine.

INDICATIONS Branche: Rubella, conjunctival congestion and swelling dribbling urination. Bark: Edema, cough, hematochezia, bleeding, arthralgia and myalgia. Latex: Edema and external use for tinea, dermatitis and insect bites.

无花果

(Wuhuaguo)

Fig



无花果

【别名】 蜜果、文仙果、奶浆果、文光果

【学名】 *Ficus carica* L.－桑科Moraceae

【植物形态】 落叶灌木或小乔木，高可达12m，具乳汁。叶互生，纸质，倒卵形或近圆形，掌状3～5深裂，边缘波状或粗齿，上面粗糙，下面有短毛。花小，单性，隐生于囊状隐头花序托内：雄花生于花序托内面上半部，雄蕊3；瘿花（不正常雌花）花柱短；正常雌花生于另一花序托内。聚花果（隐花果）梨形，长3～5cm，宽3～4cm。成熟时黑紫色。花期4～6月。果期9～10月。



无花果



【生境分布】 原产亚洲西部。我国各地有栽培，主产长江流域及其南部省区。

【化学成分】 果实含蛋白质、脂肪、糖类、淀粉糖化酶、脂肪酶、蛋白酶、枸橼酸、延胡索酸、琥珀酸、苹果酸、奎尼酸(quinic acid)、维生素A、维生素$B_1$0.04mg/100g鲜重、维生素$B_2$0.03mg/100g鲜重、维生素C1mg/100g鲜重、维生素D、烟酸、叶酸和有抗癌作用的β葡聚糖等。

【食用价值】 果实（聚花果）味甜松软，营养丰富。因含多种酶类，生食有助于消化。也可煮食、烹食、酿酒，或加工成罐头、蜜饯、果干、糖果等。果实和瘦猪肉炖服，可防治食道癌。

【药用价值】 **聚花果(无花果)**：甘，平。健脾，止泻，消肿，解毒。用于食欲不振、肠炎、痢疾、便秘、痔疮、咽喉肿痛、痈疮、疥癣、乳水不足。外用适量水煎洗，研末调敷或吹喉。**叶**：内服治黄疸；外用治痔疮，肿毒。

【方例】 1. 脾胃虚弱，消化不良：干无花果切成小粒，炒黄，加适量白糖，开水泡，代茶饮。

2. 风湿麻木，筋骨疼痛：无花果根或果实适量，炖肉或煮鸡蛋吃。

3. 疝气：无花果2只，小茴香10g，水煎服。

4. 黄疸：无花果叶10g，水煎，代茶饮。

5. 膀胱癌：无花果30g，木通15g，水煎服。

HABITAT A deciduous shrub or small tree, cultivated in most parts of China.

DISTRIBUTION Mainly in the Changjiang River valley and the south China.

EDIBLENESS Collective fruits, nourishing and palatable, eaten raw, or processed into canned food, preserves, candies, fruit wine and drinks. The fig can improve digestion, strengthen the body resistance to diseases, prevent and cure the cancer of esophagus.

INDICATIONS Collective Fruits: Poor appetite, indigestion, enteritis, dysentery, constipation, hemorrhoids, swollen and sore throat, carbuncle, scabies, insufficient of milk secretion, etc. Leaf: Icterus, and external use for hemorrhoids, pyogenic infections.

薜荔

(Bili)

Climbing Fig; Creeping Figtree

【别名】 鬼馒头、木莲藤、爬墙虎、凉粉果

【学名】 *Ficus pumila* L.－桑科Moraceae.

【植物形态】 常绿攀援灌木，植物体具乳汁。叶异形，在不生花序托枝（营养枝）上的叶小，长约2.5cm；在生花序托枝上的叶较大，革质，长3～9cm。雌雄异序，花序托单生叶腋；雄花花被片3，雄蕊2；瘿花及雌花花被片4～5。隐花果（隐头花序）梨形或倒卵形，长约5cm，直径约3cm，熟时黑紫色。花期5～6月。果期7～9月。

【生境分布】 常攀援于大树、墙壁或岩石上。分布于广东、广西、海南、福建、台湾、江西、江苏、安徽、浙江、湖南、湖北、四川等省区。

【化学成分】 花序托含蛋白质，脂肪，糖类，肌醇，芦丁，β－谷甾醇，蒲公英甾醇乙酸酯（taraxeryl acetate），β－香树精乙酸酯（β－amyrinacetate）等。种子含一种凝胶质样物质，水解后生成葡萄糖、果糖及阿拉伯糖。

【食用价值】 薜荔的聚花果因其能制凉粉而俗称凉粉果。将聚花果洗净装入布袋，在净水中挤压搓洗使粘液溶于水中，经5～6小时即凝结，制成凉粉，拌以佐料，为很好的消暑食品。薜荔果切片，加白糖煮沸可制成饮料，有壮阳、通乳之功效。

【药用价值】 **聚花果（薜荔果，鬼馒头）**：甘、涩，平。通乳，利湿，活血，消肿。用于乳汁不下、闭经、久痢、痔血、阳痿、遗精。目前还用于治疗肿瘤。用量9～15g。**茎、叶（薜荔藤）**：酸、平。祛风、利湿、活血、解毒。用于风湿痹痛、泻痢、淋病、跌打损伤、痈肿疮疖。用量9～15g；外用适量，捣汁涂或煎水洗。

【方例】 1. 乳汁不足：薜荔果4只，猪蹄1只，煮烂，服汤食肉。

2. 阳痿，遗精：薜荔果12g，甘草12g，水煎服。

3. 乳糜尿：鲜薜荔果5个，切片，水煎服。

4. 宫颈癌，乳腺癌，大肠癌，恶性淋巴瘤：干薜荔果焙燥研末，开水送服，每次9g，每日

薜荔



2次。

5. 风湿痛，手脚关节不利：薜荔藤9～15g，水煎服。



薜荔果

HABITAT An evergreen climbing shrub on wall or rocks.

DISTRIBUTION Guangdong, Guangxi, Hainan, Fujian, Taiwan, Jiangxi, Jiangsu, Anhui, Zhejiang, Hunan, Hubei and Sichuan Provinces.

EDIBLENESS Put the syconium into a cotton bag, soak it in water, and rub it with hands to get mucilage and 5～6 hours hence bean jelly is coagulated which can clear away the febrile symptoms in summer.

INDICATIONS Collective Fruit: Lack of milk secretion, amenorrhea, chronic dysentery, bleeding hemorrhoids, impotence and nocturnal emission. Stem and Leaf: Rheumatic pains, diarrhea, dysentery, traumatic injury, boils and pyodermas.

桑

(Sang)

Mulberry

【别名】 桑树、家桑、白桑、蚕叶

【学名】 *Morus alba* L. – 桑科Moraceae

【植物形态】 落叶乔木或灌木，高3～7m或更高。叶互生，卵形或卵圆形，长5～15cm，宽4～12cm，边缘有锯齿。花单性异株，柔荑花序腋生；雄花序早落；雌花序直立；雌花萼片4，子房上位，花柱2裂。聚花果（桑椹）熟时紫黑色，少有白色。花期3～5月。果期6～7月。

【生境分布】 常生于山林、路旁。我国各地均有栽培。

【化学成分】 桑椹含蛋白质、脂肪、葡萄糖、果

桑





桑椹

糖、琥珀酸、酒石酸、枸橼酸、芦丁、维生素A，维生素$B_1$0.01mg/100g鲜重，胡萝卜素0.01mg/100g鲜重，烟酸等。种子含脂肪酸26%，油中主要成分为亚油酸。叶含β－谷甾醇、卢丁、槲皮素（quercetin）、天门冬氨酸、氯原酸、延胡索酸、黄酮苷、多种氨基酸、维生素C、胡萝卜素等。茎、根皮含黄酮类成分桑皮素（mulberrin）等。



【食用价值】桑椹生食酸甜可口，营养丰富。也可蒸熟食或制成桑椹果酱、桑椹膏和桑椹酒服用。常食桑椹有补肝益肾、养血明目作用。桑椹还能制成药膳食品，如桑椹与糯米煮粥（桑椹粥）不仅能滋补肝肾，而且能增强胃肠蠕动，对年老体衰和患便秘的人很有裨益。桑叶可作保健茶，还可研成粉和入面粉中制成桑叶面或桑叶甜饼。

【药用价值】聚花果（桑椹）：甘、酸，寒。补血滋阴，生津润燥。用于眩晕耳鸣、心悸失眠、须发早白、消渴、便秘。**叶（桑叶）**：甘、苦、寒。疏散风寒，清肺润燥，清肝明目。用于风热感冒、肺热咳嗽、头痛头昏、目赤肿痛。**根皮（桑白皮）**：甘，寒。宣肺定喘，利水消肿。用于肺热咳嗽，水肿、尿少、脚气。**嫩枝（桑枝）**：苦，平。祛风湿，利关节。用于风湿肢节疼痛、四肢拘挛、高血压、脚气浮肿。

【方例】1. 风湿性关节炎：桑椹（紫黑色）50g，水煎服。

2. 头目眩晕：桑叶9g，菊花9g，枸杞子9g，决明子6g，水煎代茶饮。

3. 解酒醉：桑椹50～100g，捣汁饮。

4. 小便不利，面目浮肿：桑白皮12g，冬瓜仁15g，葶苈子9g，水煎服。

5. 糖尿病：桑白皮12g，枸杞子15g，水煎服。

HABITAT A deciduous tree, usually found in mountain forests and roadsides.
DISTRIBUTION Cultivated throughout China.
EDIBLENESS Fruits, a tonic food, eaten fresh, steamed, or processed into jam, paste and fruit wine. Gruel of mulberry with rice is a tonifying food for the people suffering from senile constipation.
INDICATIONS Mulberry Fruit: Vertigo and tinnitus, palpitation, insomnia, diabetes and constipation. Leaf: Cold due to wind-heat, cough, headache with halo, swelling and pain of the eyes, etc. Root Bark: Cough due to pulmonary inflammation, edema, oliguria and beriberi. Epicormic Twig: Rheumatic arthralgia, numbness of the extremities, hypertension, beriberi and dropsy.

啤酒花

(Pijiuhua)

Hop

【别名】 忽布、蛇麻花、香蛇麻、酒花、蛇麻草

【学名】 *Humulus lupulus* L. – 桑科Moraceae

【形态】 多年生蔓生草本。全株有细倒刺，茎中空，有细毛。单叶对生；叶片心形或卵形，掌状3中裂或浅裂，雌株叶有时不分裂，边缘具粗锯齿，下面有黄色油点。雌雄异株；雄花序为复总状花序，花小，黄绿色；雌花序腋生，花10余朵，簇生为松球形，长3～6cm，具鳞片状苞片，椭圆形，成熟时苞片基部有大量黄色腺体，气芳香；雌花无花被。瘦果扁圆形，褐色。花期6～8月。果期8～9月。

【生境分布】 原产欧洲，我国新疆北部有野生，现东北、华北、山东、浙江、广东等省区有栽培。

【化学成分】 花苞片的腺体中含有软树脂、挥发油及鞣质。树脂中含苦味成分　草酮(humulone)，类　草酮(cohumulone)，蛇麻酮(lupulone)，异草酮（isohumulone）A、B，原花色素（proanthocyanidin）等。花尚含　草二烯酮(humuladienoe)等。挥发油主要成分为香叶烯(myrcene)、　草烯、芳樟醇（linalool）等。花中尚含芸香苷、紫云英苷（astragalin）、异槲皮素等苷类成分。

【食用价值】 雌花序（酒花、蛇麻花）为酿制啤酒的原料，可使啤酒有特殊香味和适口的苦味，并可杀死发酵过程中产生的乳酸菌、酪酸菌，增加啤酒和泡沫的稳定性。含有鞣质可防止啤酒混浊。此外，啤酒花经沸水泡后尚可代茶饮。

【药用价值】 **未成熟的绿色果穗**：苦，平。健胃消食，抗痨，安神，利尿。主治食欲不振、消化不良、腹胀、肺结核、胸膜炎、慢性支气管炎、失眠、癔病、浮肿、膀胱炎、细菌性痢

啤酒花



疾。啤酒花浸膏（酒花素）制剂可治疗麻风病、肺结核、矽肺、淋巴结结核等。

【方例】 1．消化不良，腹胀：啤酒花、神曲各9g，土木香6g，水煎服。

2．慢性支气管炎：啤酒花研粉，每次服1g，每日3次，连服2个月。

3．矽肺及肺结核：内服酒花素片3～4片及维生素C 200mg，每日3次。

4．肾炎，浮肿，膀胱炎，尿路炎症：啤酒花、车前草、白茅根各15g，水煎服。

5．外科伤口炎症：用酒花素油剂外搽。

HABITAT A deciduous vine herb, originated from Europe, and grows wild in North Xinjiang Province of China, and now cultivated.

DISTRIBUTION Northeast and North China, and Shandong, Zhejiang and Guangdong Provinces.

EDIBLENESS Female anthotaxy is the raw material for brewing beer, which produces special scent and dainty bitterness and kills the lactobacillus produced during the process of ferment and enhances the stability of the beer and the foam. Moreover, hop can be drunk as tea after being infused by boiling water.

INDICATION Green Spike of Fruit: Inappetence, dyspepsia, abdominal distention, phthisic, pleurisy, chronic bronchitis, insomnia, hysteria, edema and cystitis. Extracts of Hop: Lepra, phthisic, tuberculosilicosis, etc.

荞麦

(Qiaomai)

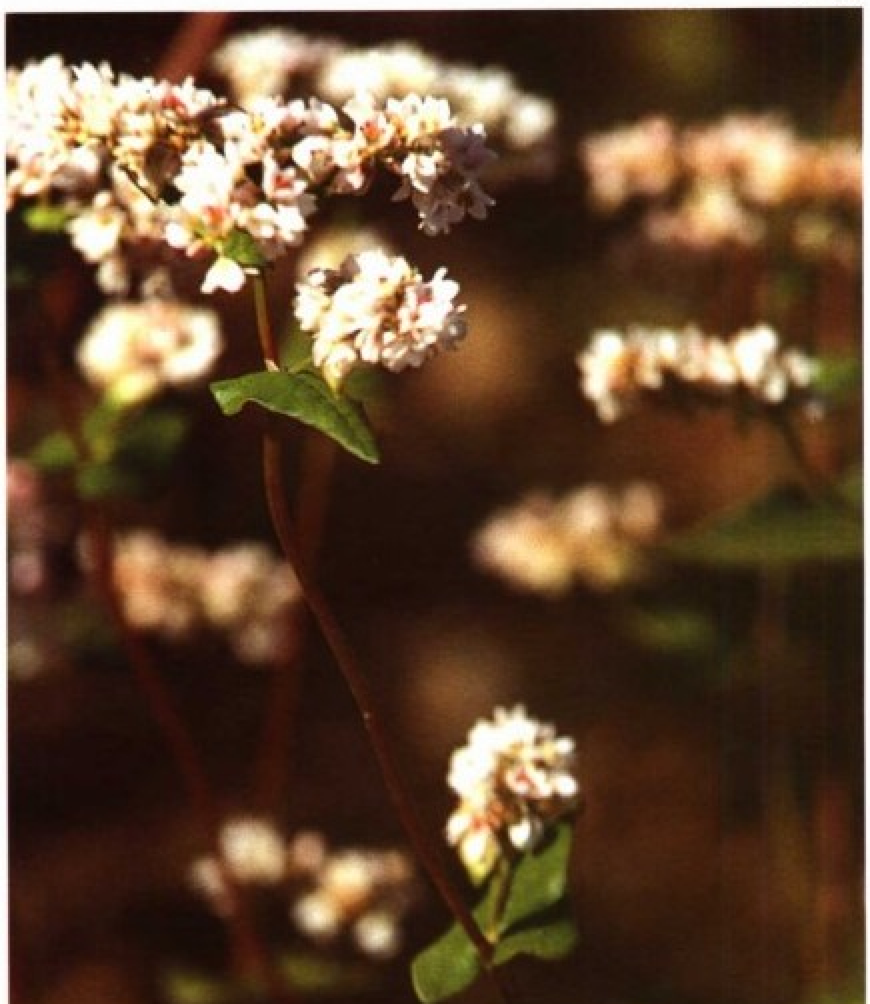
Common Buckwheat

【别名】 荞子、花麦、乌麦、花荞、甜荞、三角麦

【学名】 *Fagopyrum esculentum* Moench [*F. sagittatum* Gilib.] – 蓼科 Polygonaceae

【植物形态】 一年生草本，高30～100cm。茎多分枝，

荞麦





荞麦果实

淡绿色或红褐色，有时生稀疏的乳头状突起。叶互生，叶片三角形或戟形，先端渐尖，基部心形或戟形，全缘，两面无毛或仅沿叶脉有乳头状突起；托叶鞘膜质，短筒状，顶端斜而平截，早落；花序总状或圆锥状，顶生或腋生；花被淡红色或白色，5深裂，裂片长圆形；雄蕊8，短于花被；花柱3，柱头头状。瘦果卵状三棱形，长4～7mm，黄褐色，光滑。花期5～9月。果期7～11月。

【生境分布】 原产中亚，我国大部分省区均有栽培。有时逸生于荒地或路旁，耐旱、耐瘠薄土壤。

【化学成分】 瘦果含淀粉达87%，含水杨酸（salicylic acid），4－羟基苯甲胺（4-hydroxybenzylamine），N－亚水杨基水杨胺（N-salicylidenesalicylamine）。种子含槲皮素（quercetin），槲皮苷（quercitroside），金丝桃苷、芸香苷（rutin）。邻－和对－β－D－葡萄糖氧基苄基胺（o and p-β-D-glucopyranosyloxy benzyl amine），油酸（oleic acid），亚麻酸（linoleic acid），及类胡萝卜素（carotenoid）和叶绿素（chlorophyll）。另外还含三种胰蛋白酶抑制剂TI1、TI2和TI4。

【食用价值】 种子可磨面，作煎饼、汤饼、面条、粥糊等食品。

【药用价值】 **荞麦种子**：甘，微酸，寒。健脾消积，下气宽肠，解毒敛疮。主治肠胃积滞、泄泻、痢疾、绞肠痧、白浊、带下、自汗、盗汗。

【方例】 1．慢性泄痢，妇女白带：荞麦炒后研末，水泛为丸。每服6g，每日2次。

2．治小儿火丹赤肿：荞麦面醋调敷之。

3．高血压、眼底出血、毛细血管脆性出血：鲜荞麦叶50～100g，藕节3～4个，水煎服。

4．偏正头痛：荞麦、蔓荆子等分，研末，以白酒调敷患部。

5．烫火伤：荞麦面炒黄色，以麻油调敷。

HABITAT An annual herb, growing on wasteland, roadside and barren soil.
DISTRIBUTION Cultivated in most parts of China.
EDIBLENESS Powdered seeds are made into pancake, porridge and noodles.
INDICATION Seed: Diarrhea, dysentery, dry cholera, gonorrhea, gynecological and night sweats.

何首乌

(Heshouwu)

Tuber Fleeceflower

【别名】 首乌、铁秤陀、夜交藤

【学名】 *Polygonum multiflorum* Thunb.－蓼科 Polygonaceae

【植物形态】 多年生缠绕草本，具肉质块根，其外皮黑色或紫黑色。叶片卵形，长4～9cm，宽3-5cm，顶端渐尖，基部心形，全缘；托叶鞘干膜质，抱茎。圆锥花序；花小，白色，花被5深裂，裂片大小不等，结果时外面3片背部有翅；雄蕊8；花柱3裂。瘦果椭圆形，有3棱。花期8～10月，果期9～11月。

【生境分布】 生于山坡石缝、山脚阴处，篱边、路旁或灌丛中。分布于山西、河南、陕西、甘肃、湖北、江西、江苏、安徽、浙江、广东、贵州、云南和四川。

【化学成分】 块根含蒽醌类化合物，主要为大黄素（emodin），大黄酚（chrysophanol），大黄素甲醚（physion）、大黄酸（rhein）、大黄酚蒽酮（chrysophanol anthrone）。又含



何首乌（药材）

芪类化合物、没食子酸、儿茶精和β－谷甾醇等。

【食用价值】 块根可煮食；也可浸酒或制成糕点；煎汁与米煮粥（何首乌粥）能益肾抗衰、养肝补血；与百合、米煮粥（首乌百合粥）可作为冠心病人的药膳食品。与鸡肉、猪肝、鸡蛋等煮食有补肝益肾，健身延寿作用。何首乌



何首乌



与黑大豆加盐共煮（首乌盐黑豆）是我国民间用于固齿黑发的食疗验方。

【药用价值】 **块根（何首乌）**：苦、甘、涩，温。解毒，消肿，润肠通便。用于瘰疬疮痈、风疹瘙痒、肠燥便秘、高血脂症。用量6～12g。**藤茎（首乌藤，夜交藤）**：甘，平。养血安神，祛风通络。用于失眠多梦、血虚身痛、风湿痹痛、疥癣、风疹瘙痒。用量9～5g；外用适量，煎水洗或捣敷。

【方例】 1. 高血压，血管硬化：何首乌（蒸制）、山楂每日各15g，水煎，分2次服。

2. 心绞痛：何首乌12g，黄精12g，柏子仁9g，菖蒲6g，郁金6g，延胡索3g，水煎服。

3. 疥癣：首乌藤90～120g，水煎洗患处。

4. 贫血体弱，头昏眼花：何首乌15g，熟地黄15g，水煎服。

HABITAT A perennial twining herb, found on mountain slopes, along roadsides, and in shrubs.

DISTRIBUTION Shaanxi, Henan, Shanxi, Gansu, Hubei, Jiangxi, Jiangsu, Anhui, Zhejiang, Guizhou, Yunnan and Sichuan Provinces.

EDIBLENESS Root tuber, eaten cooked, soaked in wine, or processed into refreshments. The Gruel prepared with rice is a Chinese medicinal dietetic recipe for replenishing the vital essence and nourishing the blood. And the gruel of fleeceflower Root with lily bulb can be used as a dietetic supplementary for patients suffering from coronary heart diseases.

INDICATIONS Root Tuber: Scrofula, carbuncles, urticaria with itching, constipation and hyperlipaemia. Vine Stem: Insomnia, dream-disturbed sleep, general aching due to blood deficiency, rheumatic arthralgia, tinea infection, urticaria and pruritus of the skin.

荭 草

(Hongcao)

Princes-Feather



水红花子（药材）

【别名】 水红花子、东方蓼、红蓼

【学名】 *Polygonum orientale* L. – 蓼科 Polygonaceae

【植物形态】 一年生草木，高1～3m。茎直立，多分枝，密生长毛。叶互生，阔卵形或卵形，顶端渐尖，基部近圆形，全缘，具长柄；托叶鞘筒状，下部膜质，褐色，上部革质，绿色。圆锥花序顶生；花淡红色；花被5深裂；雄蕊7；花柱2。瘦果近球形，扁平，黑色。花期7～9月。果期9～10月。

【生境分布】 生于荒地、田间、沟边或路边。广布于全国各地。

荭草



【化学成分】叶含牡荆素（vitexin），异牡荆素（isovitexin），东方蓼黄素（orientin）异东方蓼黄素（issorientin）。另含槲皮苷及多种氨基酸。种子含淀粉（约40%），黄酮类化合物等。

【食用价值】种子富含淀粉，可制作饴糖和酿酒。也可炊食代粮或作饲料用。

【药用价值】**全草**：辛，温，有微毒。祛风湿，健胃，治痢。用于风湿性关节炎、痢疾、水肿，脚气、小儿疳积、疮肿。外用适量。**果实（水红花子）**：咸，微寒。散血消肿，消积止痛。用于瘿瘤肿痛、食积不消、胃脘胀痛。外用适量，熬膏敷患处。

【方例】1. 风湿性关节炎：荭草30g，水煎服。

2. 溃疡久不收口：荭草根适量水煎淋洗；叶适量研末，撒敷患处。

3.慢性肝炎，肝硬化腹水：水红花子15g，大腹皮12g，黑丑9g，水煎服。

4.颈淋巴结核：水红花子适量，一半微炒，一半生用，研末，饭后黄酒送服。每次6g，每日3次。

HABITAT An annual herb, found wild on wasteland fields and along roadsides.
DISTRIBUTION Throughout China.
EDIBLENESS Seeds, rich in starch, made into malt sugar and wine, cooked as food, or used as fodder.
INDICATIONS Whole Herb: Rheumatic arthritis, dysentery, edema, beriberi, infantile malnutrition, tumefaction and pyodermas. Fruit: Painful goitre, dyspepsia.



羊蹄

(Yangti)

Japanese Dock



羊蹄

【别名】 土大黄、牛舌头、山萝卜

【学名】 *Rumex japonicus* Houtt. – 蓼科 Polygonaceae

【植物形态】 多年生草本，高0.5～1m。基生叶丛生，长圆形，长10～25cm，宽4～10cm，边缘波状；茎生叶较小，细长。圆锥花序狭长；花被片6，2轮，在果时内轮花被片增大，边缘有不整齐的牙齿，全部生有瘤状突起；雄蕊6；柱头3。瘦果宽卵形，具3棱，黑褐色，有光泽。花期4～5月。果期5～6月。

【生境分布】 生于山野、路旁及湿地。分布于江苏、安徽、山东、浙江、江西、福建、台湾、湖北、湖南、广西、广东、四川。

【化学成分】 根及根茎含游离型和结合型蒽醌类化合物，其主要成分有：大黄素(emodin)，大黄酚(chrysophanol)，大黄素甲醚(emodin-monomethylether)。此外还含糖类、色素、树脂、有机酸、淀粉，粘液质、草酸钙、酸模素(rumicin)，鞣质等。每百克嫩叶含蛋白质2g，胡萝卜素3.23mg，维生素C 64mg。

【食用价值】 嫩叶可作蔬菜，凉拌或与猪肉等煮食，可治便秘。根富含淀粉，可酿酒，出酒率约为17%。

【药用价值】 **根（羊蹄）**：苦，寒，有小毒。清热，通便，利水，止血，杀虫。用于大便燥结、肠风下血、衄血、吐血、喉痛、慢性肝炎、黄疸、功能性子宫出血、紫癜及血小板减少症、疥癣、肿毒、痔疮、跌打损伤。外用鲜品适量煎水洗或捣敷患处。**叶（羊蹄叶）**：治便秘、小儿疳积、目赤、疥癣。外用鲜品捣敷或煎水含漱。

【方例】 1.肛门周围炎：鲜羊蹄根50g，水煎，冰糖冲服。

2.痔疮：羊蹄全草50g，水煎熏洗、坐浴。

3.血小板减少症：羊蹄根15g，水煎服。

4.对口疮 鲜羊蹄叶适量，同冷饭捣烂外敷。

5.顽癣，疥疮：鲜羊蹄根适量洗净，加醋磨汁涂患处。

马齿苋

(Machixian)

Purslane

【别名】 酱瓣豆草、耐旱菜、瓜子菜、猪母草

【学名】 *Portulaca oleracea* L. – 马齿苋科Portulaceae

【植物形态】 一年生肉质草本，有酸味，通常匍匐。茎带紫色。叶互生或近对生，扁倒卵形，肉质。花单生或簇生于枝端；萼片2；花瓣5，黄色，先端凹；雄蕊8～12，基部合生；子房半下位，1室。蒴果圆锥形，盖裂。种子多数。花期5～

马齿苋



HABITAT A perennial herb, growing wild in moist places, mountains and along roadsides.

DISTRIBUTION Jiangsu, Anhui, Shandong, Zhejiang, Jiangxi, Fujian, Taiwan, Hubei, Hunan, Guangdong, Guangxi and Sichuan Provinces.

EDIBLENESS Young leaves, a vegetable, eaten cooked or uncooked. Root, rich in starch, used for preparing wine.

INDICATIONS Root: Constipation, melena due to intestinal affection, epistaxis, hematemesis, sore throat, chronic hepatitis, jaundice, dysfunctional uterine bleeding, purpura, decreases in platelets, scabies, carbuncles, hemorrhoids and traumatic injury. Leaf: Constipation, infantile malabsorption and malnutrition, conjunctival congestion, scabies, etc.

8月。果期7～10月。

【生境分布】 生于田间、路旁、荒地。遍布全国。

【化学成分】 全草含糖类，蛋白质、钙、磷、铁、维生素A、B_1、B_2、C、类胡萝卜素、多巴（dopa）、多巴胺（dopamine）、甜菜素（betanidin）、草酸、草酸盐、柠檬酸、苹果酸，葡萄糖、氨基酸、果糖、蔗糖、生物碱、强心苷、黄酮等。还含多量L－去甲肾上腺素（L-noradrenaline）、ω－3－聚不饱和脂肪酸和钾盐。

【食用价值】 茎、叶或全草可食用。多煮食，或在沸水中氽后凉拌，或晒干熟食，也可与炒米粉蒸食或作糕团内馅用。用马齿苋可配制成食疗菜肴，如马齿苋炖瘦猪肉既清香味美，又可治肺结核病。马齿苋煮大米粥是慢性痢疾和慢性肠炎患者的食疗便方。此外，因马齿苋中富含ω－3脂肪酸，常食可降胆固醇，防治冠心病。



【药用价值】 **全草**：酸，寒。清热解毒，凉血止血，止痢。用于肠炎、痢疾、痈肿、疔疮、湿疹、丹毒、崩漏、带下、痔血、糖尿病、蛇虫蛟伤。外用鲜品适量。

【方例】 1.痢疾：马齿苋60g，扁豆花9g，水煎加红糖服。

2.白带：鲜马齿苋捣汁液60g，生鸡蛋2只，去蛋黄，用蛋白与马齿苋汁液搅和，开水冲服。每日1剂。

3.急性阑尾炎：马齿苋60g，蒲公英60g，水煎服。

4.痈肿，恶疮，黄水疮，湿疮：马齿鲜品适量捣敷患处。

5.痔疮：鲜马齿苋100g，洗净切碎，加入少量葱、姜末做成馅，装入洗净的猪大肠内，两头用线扎紧，蒸熟切片食用。

HABITAT An annual fleshy herb, wild in fields and wastelands.

DISTRIBUTION Throughout all parts of China.

EDIBLENESS The whole herb, an edible wild vegetable, made into salads or stuffing for dumpling and pastries. Stewed with pork to prepare a good Chinese medicinal recipe for pulmonary tuberculosis. The gruel of purslane is used for the supplementary treatment of chronic enteritis and chronic dysentery.

INDICATIONS Whole Herb: Enteritis, dysentery, boils and pyodermas, eczema, erysipelas, metrorrhagia, morbid leucorrhea, hemorrhoidal bleeding, diabetes, snake and insect bites, etc.

落 葵

(Luokui)

Malabar Nightshade; Red Vinespinach



落葵

【别名】 木耳菜、紫角叶、藤儿菜、胭脂菜、潺菜

【学名】 *Basella rubra* L. - 落葵科Basellaceae

【植物形态】 一年生缠绕草本，肉质，光滑无毛。茎可长达3~4m，有分枝，绿色或淡紫色，叶互生，卵形或近圆形，基部心脏形，全缘。穗状花序腋生，长5~20cm，小苞片2，呈萼状，萼片5，淡紫色或淡红色，下部白色，连合成管，无花瓣。果实卵形或球形，暗紫色，多汁液，为宿存肉质小苞片和萼片包裹。花期8~9月。果期9~10月。

【生境分布】 原产亚洲热带地区，现我国南北各地均有栽培。

【化学成分】 每100g嫩茎叶含水分92.7g，蛋白质1.7g，脂肪0.2g，碳水化合物3.1g，钙205mg，磷29mg，铁2.2mg，维生素A 4.55mg，维生素$B_2$0.13mg，烟酸1mg，维生素C 102mg。叶含蛋白质、多种氨基酸、葡聚糖、粘多糖，β-胡萝卜素、有机酸、维生素C，皂苷等。

【食用价值】 全株肉质，叶（木耳菜、紫角叶）肥厚而软，均可作蔬菜，炒食或做汤。炒木耳菜，适用于大便秘结、小便短涩、痢疾、便血、疔疮等。孕妇忌食；或炖母鸡、或烧猪蹄，健康人食用更能精力充沛、防病强身，亦应用于胃呆食少、消渴水肿、便秘、便血、腰膝酸软，皮肤干燥等症。成熟果实可作食品染料，民间常以糖腌后，用茼麻蒴果渍汁印在糕团上。

【药用价值】 **茎、叶**：酸，寒。清热，滑肠，凉血，解毒。主治大便秘结、小便短涩、便血、斑疹、疔疮。根：用于风湿性关节炎。**花汁**：清血解毒。用于乳头破裂、水痘。**种子**：研细，和蜂蜜敷面部，可以美容。

【方例】 1.大便燥结：落葵叶500g，加水煮熟后，以食盐、酱油，醋调味，食其菜，饮其汤。

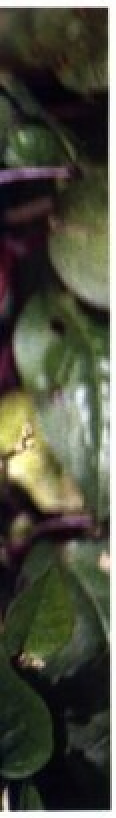
2.小便短涩：鲜落葵叶每次100g，煎汤代茶频服。

3.手脚关节炎疼痛：鲜落葵茎50g，猪蹄1个或老母鸡1只（去头、脚、内脏），和水酒（适量）各半，炖服。

4.阑尾炎：鲜落葵100~200g，水煎服。

5.疔疮：鲜落葵10余片。捣烂涂贴，每日换1~2次。

HABITAT An annual twisting fleshy herb.
DISTRIBUTION Originated from tropical regions of Asia and now cultivated in all parts of China.
EDIBLENESS Whole herb, a thickening and pliable vegetable, eaten stir-fried or made into soup, stewed with chicken or pork. Ripe Fruits, used in making food-dyestuff.
INDICATIONS Leaf: Constipation. Root: Rheumatoid arthritis. Flower: Varicella. Seed: Powdered and mixed with honey for cosmetics.



菠菜

(Bocai)

Common Spinach; Spinage

【别名】 菠薐、菠薐菜、红根菜、赤根菜、角菜

【学名】 *Spinacia oleracea* L.－藜科 Chenopodiaceae

【植物形态】 一年生或越年生草本，全株光滑无毛。幼根带红色。茎中空。叶互生，基生叶和茎下部叶较大，戟形或三角状卵形 茎上部叶渐次变小，花序上的叶为披针形。花单性异株 雄花排列成穗状花序，顶生或腋生，花被4，黄绿色，雄蕊4，伸出；雌花数朵簇生于叶腋，无花被；子房着生于2小苞片内，小苞片顶端残留2小齿，花柱线形，下部结合。胞果卵形，两侧扁，包于2个增大硬化的小苞片中。花期4～6月。果期6月。

【生境分布】 原产伊朗。全国各地均有栽培。

【化学成分】 可食部分每100g含蛋白质2g，脂肪0.2g，碳水化合物2g，粗纤维0.6g，灰分2g，钙70mg，磷34mg，铁2.5mg，胡萝卜素2.96mg，硫胺素0.04mg，核黄素0.13mg，尼克酸0.6mg，抗坏血酸31mg，草酸0.1g，氟1.1mg、及多种氨基酸。此外，尚含芸香苷（rutin），维生素B_{12}，αⅡ生育酚（α－tocopherol），金丝桃苷（hyperoside），菠叶素（spinatin），紫云英苷（astragalin），菠菜甾醇（spinasterol）等多种甾醇类，昆虫变态激素，6－羟甲基喋啶二酮(6－hydroxy－methyllumazin）等。根含菠菜皂苷A、B（Spinasaponin A、B），磷脂酰胆碱（phosphatidylcholine）等。

【食用价值】 菠菜为常见蔬菜之一，富含胡萝卜素、各种维生素和氨基酸等营养成分，有助于增强人体免疫功能，提高对癌症的防治能力，并有润肤健美作用。本品可素炒，亦可和猪血或猪肝等煮汤，还可与虾皮、肉丝、鸡片等炒成菜。还可和大米煮粥，适用于高血压，老年性便秘、痔疮出血等患者食用。但本品富含草酸，易和其他食品中的钙质形成草酸钙沉淀，烹制前先将菠菜烫一下，去掉大部分草酸，就可保留其他食品中的钙质成分。

【药用价值】 **带根全草**：甘，凉。养血，止血，敛阴，润燥。用于衄血、便血、坏血病、消渴引饮、大便涩滞。**果实（菠菜子）**：微辛甜，微涩。祛风明目，开通关窍，利胃肠。用量9～15g。据国外报导：因菠菜含有丰富的抗氧化剂，可抵抗自由基对脑功能的影响。常吃菠菜可以降低患老年痴呆症和帕金森症等脑功能类疾病的机率。



菠菜

【方例】 1.风火目痛：菠菜子、黄芩、黄连、白菊花各6g，水煎服。

2、慢性便秘：鲜菠菜适量，置沸水中约烫3分钟，以麻油拌食。一日2次。

3、夜盲症：菠菜（连根）300g，胡萝卜200g，用生油炒食。



菠菜

HABITAT An annual herb, originated from Iran.
DISTRIBUTION Cultivated in most parts of China.
EDIBLENESS Whole herb, a common vegetable, containing a plenty of carotene, vitamins and amino acids can improve human immunnologic function and moisturize skin. It can be stir-fried, and made into soup with pig blood or pork liver, and porridge with rice for hypertension, constipation and bleeding of piles. Spinage should be scaled before use because of the abundant oxalic acid, which combines with calcium in other foods to produce the precipitation of calcium oxalate.
INDICATION Whole Herb: Epistaxis, hematochezia, scurvy, diabetes and constipation. Seed: Improving eyesight and digestion.

仙人掌

(Xianrenzhang)

Cactus; Cereus; Cacti

【别名】 仙巴掌，霸王树，火掌，火焰，玉芙蓉

【学名】 *Opuntia dillenii* (Ker-Gawl.) Haw.-仙人掌科 Cactaceae

【植物形态】 灌木，高1～3m 茎下部稍木质，近圆柱形，上部肉质， 扁平，绿色，具节；每节卵形至矩圆形，长15～30cm，光亮，散生多数瘤体，每一小瘤体上密生黄褐色卷曲的柔毛，并有利刺。叶肉质细小，披针形，先端尖细，紫红色，基部绿色，生于每个小瘤体的刺

仙人掌





食用仙人掌

束之下，早落。花黄色，径达7～8cm，单生或数朵丛生于扁化茎顶部边缘；雄蕊多数，数轮排列，花药2室；雌蕊1，花柱白色，圆柱形，通常中空，柱头6裂。浆果，肉质，卵圆形，长5～7cm，紫红色，被细硬毛；种子多数。

【生境分布】 原产南美洲，我国南方有露地栽培，或已成为归化种。多生于村边石上、海滨沙滩等处。我国中部、北部省区多为盆栽。



【化学成分】 茎含槲皮素－3－葡萄糖苷、树脂、酒石酸、蛋白质。果实含蛋白质、糖类。种子含脂肪油。花含异鼠李素和槲皮素的苷等。

【食用价值】 仙人掌及其花均可作菜，亦可捣汁饮用。将仙人掌捣烂后投入水缸中，有净水作用。仙人掌炒牛肉、猪肚能行气活血、健脾益气，可治年久胃痛。仙人掌、白糖、蜂蜜、糖桂花少许拌匀供餐能润肠健胃、润肺止咳。

【药用价值】 **根及茎**：苦，凉。清热解毒，散瘀消肿，健胃止痛，镇咳。用于胃、十二指肠溃疡、急性痢疾、咳嗽。鲜品用量30～60g。外用鲜品适量，去刺捣烂敷患处，用于流行性腮腺炎、乳腺炎、痈疖肿毒、蛇咬伤、烧、烫伤。**花**：止吐血，煎肉食。**果实**：甘，平。补脾健胃，益脚力，除久泻。鲜品用量15～30g。**浆汁凝结物**：微甘。治怔忡、便血、痔血，喉痛，疔肿。用量3～9g。外用适量，捣敷。

【方例】 1. 流行性腮腺炎：鲜仙人掌适量，绞汁涂患处。每日2～3次。

2. 年久胃痛：仙人掌30～60g，炒猪肚或炖服。

3. 痞块腹痛：鲜仙人掌90g，去外面刺针，切细，炖肉服。外用仙人掌捣烂，和甜酒炒热，包患处。

4. 急性菌痢：鲜仙人掌30～60g，水煎服。

5. 痔疮出血：仙人掌与甘草浸酒服。

HABITAT A shrub grows wild in stony cracks, on wall beside villages or sand beach.

DISTRIBUTION Originated from South America, cultivated outdoor in South China, and potted in Middle and North China.

EDIBLENESS Stem and flower, a vegetable, used to make dishes and press juice for drink. Pounded Cactus is able to purify water.

INDICATIONS Root and stem: Gastric and duodenal ulcer, acute dysentery and cough, externally for parotitis, mumps, snakebite and burn. Flower:Hematemesis. Fruit: Diarrhea. Juice: Severe palpitation, hematochezia, bleeding resulted from hemorrhoid, laryngalgia and furuncle.

玉 兰

(Yulan)

Yulan Magnolia



玉兰

【别名】 白玉兰、望春花、迎春花、姜朴

【学名】 *Magnolia denudata* Desr.－木兰科 Magnoliaceae

【植物形态】 落叶乔木，高达15m，叶互生，倒卵形至倒卵状短圆形，先端宽圆或平截，具急短尖头，全缘，下面被长毛。花大，先叶开放，单生于枝顶，白色，芳香；花被9，3轮；雄蕊多数，螺旋排列在伸长的花托下部；雌蕊多数，螺旋排列于花托上部。聚合蓇葖圆筒形，长8～12cm。花期2～3月。果期6～7月。

【生境分布】 生于海拔300～1000m山地林中。产于我国中部地区，各地有栽培。

【化学成分】 花蕾含挥发油，主要为桉油精(cineole)，α－蒎烯（α－pinene），丁香油酚(eugenol）等。鲜花含微量芸香苷。根含木兰花碱（magnoflorine）。

【食用价值】 花可食用，以鲜摘的较好，也可拾取落花，可与肉鱼禽蛋配菜烹食，也可作汤羹或制成糕饼、甜食、蜜饯食用。玉兰花汤、玉兰藕片汤、玉兰银耳汤等不仅清香味美，营养丰富，而且有散风、通窍作用。

【药用价值】 **花蕾（辛夷）**：辛，温。散风寒，通鼻窍。用于风寒头痛、鼻塞、鼻窦炎、副鼻窦炎、鼻充血、过敏性鼻炎等。外用适量，研末塞鼻或取蒸馏液滴鼻。

【方例】 1.鼻窦炎：玉兰花蕾（辛夷）200g，木香、鹅不食草各50g，浸泡4～8小时后蒸馏，取蒸馏液滴鼻。

2.慢性鼻炎：玉兰花蕾、薄荷等量，研末口服，每服5g，日服2次。

3.感冒头痛，鼻塞：玉兰花5g、苍耳5g、白芷5g、薄荷5g，水煎服。



辛夷（药材）



五味子

(WUWEIZI)

Chinese Magnoliavine

【别名】北五味子、山花椒、血藤、乌（五）梅子

【学名】*Schisandra chinensis*(Turcz.) Baill. -五味子科 Schisandraceae



五味子（药材）

HABITAT A deciduous tree, growing on the hill from 300 to 1000m height.

DISTRIBUTION Cultivated in most parts of China, mainly in Middle China.

EDIBLENESS The flowers can be used as an ingredient to cook various Chinese meats and vegetable dishes, or made into soup, cakes, sweet food and preserves. The soup prepared with the flowers of Yulan Magnolia is both delicious and nutritious.

INDICATIONS Flower Bud: Headache, nasal stuffiness, sinusitis, nasal inflammation, nasal congestion, allergic rhinitis.

【植物形态】落叶木质藤本。茎皮灰褐色，皮孔明显，小枝具棱。叶互生，卵形，阔倒卵形，先端尖，基部楔形，边缘有小齿。花单性，雌雄异株，乳白色或淡红色；雄花被6～9，雄蕊5；雌花被6～9，雌蕊多数，螺旋状排列在花托上，受粉后花托延长成穗状。浆果球形，成熟时呈深红色。花期5～7月。果期8～9月。

【生境分布】生于杂木林中，缠绕在其他植物上。分布于东北、华北等地。

【化学成分】果实含挥发油0.9%～1.8%，主要有倍半萜烯（sesquiearene）、β－甜没药烯（β－bisbolene）、β－花柏烯（β－chamigrene）、衣兰烯（α－ylangene）等；有机酸有柠檬酸，苹果酸，酒石酸等；尚有糖类、树脂等。种子含脂肪油33%，五味子素（schizandrin）约0.12%，去氧五味子素（deoxyschizandrin）、五

味子醇（schizandrol）和挥发油。

【食用价值】 五味子嫩叶，入沸水锅焯透、切碎，拌调料，食用此菜，有助增强人体免疫功能 五味子叶也可炒鸡蛋，可治虚劳吐血、营养不良等症；五味子叶炖肉，有滋阴强壮、补中益气功效。果实用于糖果、点心、酿酒。果汁可制格瓦斯、果酱、果茶。茎、叶尚可泡茶。

【药用价值】果实：酸，温。敛肺，滋肾，生津，收汗，涩精，止渴，固精。治肺虚喘咳、自汗、盗汗、梦遗滑精、久泻久痢，口干作渴、消水肿、除烦热、解酒毒、壮筋骨。现代研究证明，五味子有增强体力和脑力，降低肝炎患者谷丙转氨酶作用。

【方例】 1.肺寒咳嗽：茯苓200g，甘草、干姜、细辛各150g，五味子125g。煎服。

2.热伤元气，肢体倦怠，汗出不止：人参15g，五味子、麦门冬各9g。水煎服。

3.神经衰弱：五味子15g，酸枣仁、柏子仁各6g，龙眼肉30g，水煎服。

4.传染性肝炎：五味子，烘干研成粉，每次服3g，每日3次。

5.慢性气管炎：五味子、麻黄、当归、补骨脂、半夏各10g，水煎服。



五味子

HABITAT A deciduous woody vine, twisting on other plants in mixed woods.

DISTRIBUTION In the northeast and the north of China.

EDIBLENESS Tender leaves, an edible vegetable, eaten stir-fried with eggs or pork. Fruits, made into wine, juice, tea and jam.

INDICATIONS Fruit: Tachypnea due to deficiency of the lung, hepatitis, night sweat, spermatorrhoea and dysentery.

八角茴香

(Bajiao Huixiang)

Truestar Anisetree; Aniseed

【别名】 八角、大茴香、大料

【学名】 *Illicium verum* Hook. f. －木兰科 Magnoliaceae

【植物形态】 常绿乔木。单叶互生，革质，披针形至长椭圆形，长6～12cm，宽2～5cm，全缘，下面疏被柔毛。花单生于叶腋，花被肉质，萼片3；花瓣6～9，淡粉红色或深红色，广卵圆形或长圆形；雄蕊15～19，心皮8～9，分离，花柱短，柱头细小。果幼时绿色，成熟时红棕色。种子扁卵形，棕色有光泽。第一次花期2～3月，果期8～9月；第二次花期在第一次果期之后，第二次果期为翌年2～3月。

【生境分布】 生长于土壤疏松的亚热带和热带山地。我国广西、福建、广东、云南、贵州、台湾等地有野生或栽培。印度、越南等地也产。

【化学成分】 果实含挥发油（茴香油）约5%，脂肪油约22%，蛋白质，树脂等。茴香油的主要成分有茴香醚（anethole，含量占80%～90%）、甲基胡椒酚（methylehavicol）、茴香醛（anisaldehyde）、茴香酸（anisic acid）、茴香酮（anisylacetone）、蒎烯、水芹烯、柠檬烯、1，8－桉叶素、黄樟醚、3，3－二甲基烯丙基－对－丙烯基苯醚。叶含挥发油约1%，主要成分为茴香醛及茴香醚。种子含脂肪油。

【食用价值】 果实（八角茴香）是优良的食品调味香料，常用于烹调，腌制肉、蛋、豆类制品，又是"五香粉"的主料之一。用作佐料烹饪，可减少鱼、肉的腥味，增加香味，增进食欲。又是烧制五香茶叶蛋、五香豆腐干的必用香料。八角茴香油常用作饮料、肉类、酒类、糖果、冰淇淋、雪糕、口香糖的香料或添加剂。用红糖水调服八角粉末能去风寒腹痛；用香油煎煮八角鸡蛋可治胃区痛；用黄酒冲服八角细末可治寒疝腹痛。

【药用价值】 **果（八角茴香）**：辛、甘，温。温阳散寒，理气止痛。治胃寒呕吐、寒疝腹痛、

八角





八角茴香（药材）

肾虚腰痛、干湿脚气、食欲不振等。茴香油在制药工业中是合成己烷雌酚和抗癌药物"派洛克萨隆"的主要原料。

【方例】 1. 小肠气坠：八角茴香、小茴香各9g，乳香少许，水煎服。

2. 腰痛如刺：八角茴香（炒研）每服6g，食前盐汤下。外以糯米700～1400g，炒热，袋盛，拴于痛处。

3. 大小便皆秘，腹胀如鼓，气促：大麻子（炒，去壳）15g，八角茴香7个，生葱白3～7个，同研煎汤，调五苓散服。

【附注】 同属植物莽草 *I. lanceolatum* A. C. Smith、野八角 *I. majus* Hook f. et Thoms、红茴香 *I. henryi* Deils 等的果实具有毒性，误食可引起中毒甚至死亡，应注意鉴别。

HABITAT An evergreen tree, growing wild in shady and moist mountains, or cultivated.

DISTRIBUTION Fujian, Guangdong, Guangxi, Yunnan, Guizhou and Taiwan Provinces of China.

EDIBLENESS Seed and its oil are the common-used condiments for cooking.

INDICATIONS Fruit: Abdominal pain, lumbago due to kidney deficiency, inappetence, etc.

蜡梅

(Lamei)

Wintersweet

【别名】 腊梅、腊梅花、黄梅花、雪里花、蜡木、蜡花

【学名】 *Chimonanthus praecox* (L.) Link.－蜡梅科 Calycanthaceae

【植物形态】 落叶灌木，高2～4m。叶对生，先端渐尖或急尖，基部圆或宽楔形，椭圆状卵形至卵状披针形，全缘。花芳香，花被多片，黄色或淡黄色，蜡质半透明，内层小，有爪，基部有紫晕。花托在果时半木质化，呈蒴果状，宿存，外被绢丝状毛，内含数个瘦果，每果一枚种子。花期12月到次年2月，果期6月。

【生境分布】 分布于黄河流域以南地区，各地

蜡梅







蜡梅花枝

均有栽培，偶见野生。主产江苏、浙江、湖北、四川、陕西等省。

【化学成分】 花含挥发油，油中有龙脑、桉油精、芳樟醇等，尚有洋蜡梅碱（chimonanthine）、异洋蜡梅碱、蜡梅苷（meratin）、α－胡萝卜素、亚油酸、油酸、蓝肌醇。叶中含蜡梅碱、洋蜡梅碱、异洋蜡梅碱；鲜叶含氰氢酸。种子含脂肪油、脂肪酸、亚油酸、亚麻酸等。



【食用价值】 花风干后加入茶叶，可制成蜡梅花茶，或直接用花数朵，冲入开水代茶饮，有浓郁香气，并有缓解咳喘之效。花还可做菜配料，如在烧鱼、虾仁、豆腐时或做汤时放入，味美气香。

【药用价值】 **花蕾**：辛，凉。解暑生津，开胃散郁，通乳润燥，止咳。主治暑热头晕、呕吐、气郁胃闷、麻疹、百日咳、烫伤、火伤、中耳炎等。**根及茎**：辛，温。祛风理气，活血解毒。主治哮喘、劳伤咳嗽、胃痛、腹痛、风湿痒痛、疔疮肿毒、跌打创伤等。外用适量，研末撒患处。

【方例】 1. 久咳：蜡梅花9g，泡开水代茶饮。

2. 胃气痛：蜡梅花或根9～15g，泡茶或水煎服。

3. 中耳炎：蜡梅花蕾浸麻油或菜籽油内，3～5天后，用油滴耳，每次2～3滴。

4. 风寒感冒：根（干品）15g，生姜3～5片，水煎后加红糖适量服用。

5. 烫火伤：蜡梅花以菜籽油浸后，涂敷患处。

HABITAT A deciduous shrub ,cultivated or wild.

DISTRIBUTION In the south regions of the Yellow River valley, mainly in Jiangsu, Zhejiang, Hubei, Sichuan and Shanxi Provinces.

EDIBLENESS Flower, an edible spice, used to prepare flower-tea for drinking or to make dishes.

INDICATIONS Flower Bud: Summer-heat and dizziness, measles, whooping cough, etc. Root and Stalk: Asthma, cough due to overwork, stomachache and traumatic injury.

阴 香

(Yinxiang)

Burmann Cinnamon

【别名】山肉桂、假桂树、大叶樟、香桂

【学名】*Cinnamomun burmannii* (Ness) Bl.－樟科 Lauraceae

【植物形态】常绿乔木，高达20m。小枝赤褐色。叶近于对生，革质，卵形或长椭圆形，全缘；叶脉为离基3出脉，脉腋内无腺体。圆锥花序顶生或腋生；花小，绿白色；花被6，基部略合生，两面均被柔毛；能育雄蕊9，排成3轮；雌蕊1，子房上位，1室，1胚珠。浆果核果状，卵形，基部具宿存花被，花期3～4月。果期4～10月。

【生境分布】生于疏林、灌丛或溪边向阳处。分布广东、云南、江西、广西、浙江、福建等地。亦有栽培。

【化学成分】树皮含挥发油，油中主要为桂皮醛(cinnamaldehyde)、丁香油酚、黄樟醚等。叶挥发油主含d－龙脑、丁香酚、芳樟醇、β－蒎烯，月桂烯、松油醇、α－水芹烯，桉叶油素等。

【食用价值】树皮(土桂皮)用作调味香料，可掰成小块或研粉，加入炖肉、炖鸡等多种菜肴中，可增加其香味。

【药用价值】**树皮(阴香皮，土桂皮)**：辛，温。温中，散寒，祛风湿。用于食少、腹胀、水泻、脘腹疼痛、风湿、疮肿、跌打扭伤。外用适量，研末调敷或浸酒搽擦。**根**：辛，温。行气温经。用于水泻，胃痛，腹胀。**叶**：辛，温。祛风除湿。用于皮肤搔痒、痢疾、痹症。外用适量，煎水洗。

【方例】1. 食少，腹胀，风湿：阴香皮15g，水煎服。

2. 疮肿：阴香皮研末，酒调敷。

3. 胃痛：阴香根皮10g，水煎服。

4. 腹泻：阴香皮10～15g，水煎服；或0.1～1g研粉吞服。

5. 跌打肿痛，外伤出血：阴香皮适量，研粉，酒调敷或直接撒患处。

【附注】本种的变种狭叶阴香 *C. burmanii* var. *angustifolium* 用途近似。



阴香

HABITAT An evergreen tree, growing wild in thin woods, among underbrush and along stream banks, sometimes cultivated.

DISTRIBUTION In Guangdong, Guangxi, Jiangxi, Zhejiang and Fujian Provinces.

EDIBLENESS Bark, a seasoning, cut into small pieces, or ground into powder for cooking meat, chicken and so on.

INDICATIONS Bark: Anorexia, abdominal distension and pain, diarrhea, rheumatism, boils, pyodermas, traumatic injuries. Root: Diarrhea, stomach trouble and abdominal distension. Leaf: Dysentery and external use for pruritus of skin.

肉 桂

(Rougui)

Cassia Bark Tree; Cassia; Chinese Cinnamon

【别名】 玉桂、木桂、桂树、桂

【学名】 *Cinnamomum cassia* Presl.– 樟科 Lauraceae

【植物形态】 常绿乔木，高10～15m。树皮灰褐色，幼枝有不规则的四棱，幼枝、芽、花序均被灰黄色绒毛。叶互生或近对生，革质，叶柄稍膨大；叶片长椭圆形或披针形，长8～20cm，宽4～4.5cm，全缘，具离基3出脉，上面绿色，有光泽，下面灰绿色，微被柔毛。圆锥花序腋生或顶生；花两性，花被6片，白色，能育雄蕊9，花药内向瓣裂，退化雄蕊3；子房卵形。果实椭圆形，径约1cm，熟时暗紫色，基部有浅杯状的宿存花被。花期6～8月。果期9～12月。

【生境分布】 生于热带和南亚热带阔叶林中，我国多为栽培。主产广西、广东、云南、福建等地。

【化学成分】 树皮含挥发油（桂皮油）1%～2%，油的主要成分为桂皮醛（cinnamicaldehyde），并含少量乙酸桂皮醛（cinnamylacetate）、乙酸苯丙酯（phenyl–propyl acetate）、乙酸桂皮酯（cinnamyl acetate）、桂皮酸乙酯（ethylcinnamate）、苯甲酸卞酯（benzyl benzoate）、苯甲醛（benzaldehyde）等。此外，尚含有鞣质、粘液质、树脂等。

肉桂



【食用价值】 树皮为著名的食品调味香料，用于增加肉类、糕点、饼干、罐头、腌制的风味。肉桂油用于调配食用香精和止痛、利气药物制剂原料。

【药用价值】 **干皮（肉桂）**：甘、辛，热。温中

肉桂（药材）



补阳，散寒止痛，温经通脉。主治肾阳不足、畏寒肢冷、胃腹冷痛、虚寒泄泻、寒痹腰痛、肺寒咳喘、阳痿遗精、食减便溏、经痛经闭、产后瘀滞、肿疡溃后不收。内服不宜久煎；外用研末或浸酒涂敷。**嫩枝（桂枝）**：辛、甘，温。散寒解表，温通经脉，助阳化气。主治风寒感冒、脘腹冷痛、血寒经闭、关节痹痛、四肢厥冷、痰饮水肿、小便不利、心悸。

【方例】 1.胃腹冷痛，虚寒泄泻：肉桂1.5～3g，研末，温开水送服。

2.肾虚咳喘、遗尿、尿频：（桂附地黄丸）肉桂、熟附子、泽泻、丹皮各3g，熟地黄12g，山茱萸，山药，茯苓各6g。水煎服，或

制成丸剂，每日2次，每次9g。

3．心绞痛：桂枝、生姜各100g，枳实5枚，水煎，分3次温服。

4．伤寒、身体疼烦：桂枝（去皮）120g，制附子（去皮，切片）3枚，生姜（切片）100g，大枣12枚，甘草（炙）60g，水煎，分3次温服。

5．妇女受寒经闭，小腹隐痛：肉桂、艾叶各3g，当归、制香附各10g，水煎服。

HABITAT An evergreen tree, growing in broad-leaf forest of tropical and subtropical zone.

DISTRIBUTION Guangdong, Guangxi, Yunnan, Fujian Provinces.

EDIBLENESS Bark is a famous condiment for increasing the flavor of meat, cake, biscuit and tinned foods. The cinnamon oil is the material of essence and drug preparation.

INDICATION Bark: Gastric and stomachache, diarrhea, shock, cold, clammy extremities, cough and wheezing, loin and knee pains, dysmenorrhea and amenorrhea. Young Twig: Cold rheumatism, amenorrhea and dysmenorrhea.

川桂

(Chuangui)

Shichuan Cinnamomum

【别名】 土桂皮，官桂皮

【学名】 *Cinnamomum wilsonii* Gamble －樟科Lauraceae

【植物形态】 常绿高大乔木，枝紫灰褐色，光滑。单叶互生或近对生；革质；卵形至长卵形，长8～15cm，宽3～5cm，先端渐尖而顶点钝，基部楔状或钝形，全缘，上面绿色，无毛，下面微被白粉，幼时有白色绢状毛，后渐脱落；具离基3出脉，在下面不隆起。花小，白色，成圆锥花序或伞形花序；总花梗细长，长1～6cm，光滑或微被毛，小花梗丝状，先端渐粗，具细毛；花被6裂，内外皆疏生绢状细毛；雄蕊与雌蕊均与前种相似。浆果基部具截形之宿存萼筒，全缘。花期5～6月。果期7～10月。

【生境分布】 生长于山区的斜坡、山林中。分布四川、广东、广西、湖北、湖南、贵州、云南等地。

【化学成分】 树皮、叶含挥发油。

【食用价值】 茎、枝、叶及果实均含芳香油，可用于香精的调合，如化妆品香精、皂用香精以及食品用香精等。小枝及皮有香气及辣味，可为香料及补助剂、兴奋剂等，亦常作为肉桂代用品。川桂是一种常用的调味品，与小茴香、八角、姜粉、花椒共同组成五香粉。桂皮常用

川桂



以煮鸡、鸭、鱼、肉等调味之用。桂皮山楂饮具有温胃散寒、消食导滞的作用。主治胃脘闷满作痛、厌食而大便不爽等症。

【药用价值】 **树皮**：辛、甘，温。温经散寒，行气活血，止痛。主治感受风寒、胃腹冷痛、痛经、风湿关节疼痛；外用治跌打损伤、骨折。用量6～9g，外用适量研粉调敷患处。

【方例】 1.白色念珠菌病：桂皮素注射液，一日注射二次，总量是相当于 4～10g 桂皮的提取液。

2.风湿关节痛：川桂 6～9g，研粉外敷。

HABITAT A high evergreen tree, growing wildly on mountain slopes or in forests, or cultivated. **DISTRIBUTION** In Sichuan, Guangdong, Guangxi, Hubei, Hunan, Guizhou, Yunnan Provinces, South China. **EDIBLENESS** Stem, branch, leaf and fruit contain aromatic oils which can be made into essence. Meanwhile, this plant is also a kind of common condiment for cooking. **INDICATIONS** Bark: Wind-cold pathogen, rheumatism, cold syndrome of stomach, dysmenorrhea, and external use for traumatic injury and fracture.



月 桂

(Yuegui)

Grecian Laurel

【别名】 月桂子、月桂实

【学名】 *Laurus nobilis* L.－樟科Lauraceae

【植物形态】 常绿乔木，高可达 9～12m。树皮黑褐色。叶互生，革质，长椭圆形或披针形；先端锐尖，基部楔形。全缘或稍波状。伞形花序腋生，雌雄异株；花小，黄色。雄花花被片 4，雄蕊 12，4 轮，每轮 3 枚；雌花花被 4，雌蕊 1，子房 1 室。浆果椭圆形，暗紫色。花期 4 月。

【生境分布】 原产地中海一带，我国浙江、江苏、福建、上海、台湾等地有栽培，多见于公园及绿化地。

【化学成分】 叶与果实含芳香油，主要为芳樟醇、丁香酚、α－蒎烯、香叶醇等。种子含脂肪油 23%，其中有月桂酸 (lauricacid)、棕榈酸、油酸、亚油酸、亚麻酸等。树皮含黄肉楠碱 (actinodaphnine) 和无根藤碱 (launobine)。

【食用价值】 叶片可作食品、肉类、罐头等的矫味剂。烹炖肉类食物中加入月桂叶，其香味胜于桂皮，并有杀菌、防腐作用。叶和果实挥发油尚可添加于非酒精饮料和淹渍蔬菜中，增加其天然香味。

【药用价值】 **果实（月桂子）**：辛，温。温中解毒。用于风湿、麻痹、感冒、食河豚鱼中毒等。用量 3～10g；外用研末涂敷，治疗癣、蚀疮

月桂





月桂花序

等。树皮果实油可用于治疗神经痛、风湿痛及妇女痛经；有时代肉桂用，与肉桂功用相似，但药效较弱。

【方例】 1.小儿蚀疮，疥癣：月桂子适量，研末敷患处。

2.食河豚鱼中毒：月桂 10g，水煎服。

3.风湿，麻痹：月桂子适量，水煎熬膏搽。

4.牙痛：取月桂根皮贴患处。

5.胃脘寒痛：月桂树皮适量，捣碎，水浸服。

HABITAT An evergreen tree , cultivated.

DISTRIBUTION Originated from the Mediterranean region and now cultivated in Zhejiang, Jiangsu, Fujian, Shanghai and Taiwan Provinces of China.

EDIBLENESS Leaves, a flavoring agent, used for cooking meat in meat products and canned foods, antisepsis and antibacterial agents. The volatile oil extracted from its leaves and fruits are used to savor the drinks and preserved vegetables.

INDICATIONS Fruit: Rheumatism, rheumatoid arthritis, common cold, balloonfish poisoning and external use for ringworm infection and sores. The Oil Extracted from Bark and Fruit: Neuralgia, abdominal pain, rheumatic arthralgia, and menorrhalgia.

狭叶山胡椒

(Xiaye shanhujiao)

Narrow leaf Spicebush



狭叶山胡椒

【别名】 鸡婆子、小鸡条

【学名】 *Lindera argustifolia* Cheng. – 樟科 Lauraceae

【植物形态】 落叶灌木或小乔木，高2～8m。叶互生，近革质；椭圆状披针形或椭圆形。长6～14cm，宽1.5～3.5cm，背面脉上被柔毛。花单性，雌雄异株；伞形花序；花被片6；雄花雄蕊9；雌花有退化雄蕊9。核果球形，黑色，直径约8mm。花期3～4月。果期9～10月。

【生境分布】 生于荒野山坡的灌木丛或疏林中。分布江苏、浙江、安徽、江西、湖南、湖北、广东、广西、河北、山东等地。

【化学成分】 叶含挥发油，主要为香叶醇、香茅醇、桉叶素。果实亦含挥发油。

【食用价值】 茎、叶或根可煮鸡蛋食用; 清香可口。叶、果实可作提取食用香精的原料或配制食品。

【药用价值】 **枝、叶和根**: 辛, 温。行气, 祛风, 消肿。用于荨麻疹、腹痛、风湿骨痛、痈肿、瘰疬。用量10~100g; 外用研末调敷。

【方例】 1.腹痛: 狭叶山胡椒茎叶50g, 水煎服。

2.脓肿: 狭叶山胡椒捣烂敷或水煎服。

3.瘰疬: 狭叶山胡椒根50g, 煮鸡蛋食。

4.荨麻疹: 鲜狭叶山胡椒叶适量, 捣烂敷患处。

5.感冒头疼: 狭叶山胡椒15~25g, 水煎服。



HABITAT A deciduous small tree or shrub, growing in thickets and thin woods.

DISTRIBUTION In Jiangsu, Zhejiang, Anhui, Jiangxi, Hunan, Hubei, Guangdong, Guangxi, Hebei and Shandong Provinces.

EDIBLENESS Stem, branch, leaves, fruit and root, rich in volatile oil, a raw material to extract edible essence. It is fragment and delicious to be cooked with eggs.

INDICATIONS Branch, Leaves and Root: Urticaria, abdominal pain, rheumatic arthralgia, carbuncles and scrofula.

细叶小檗

(Xiye xiaobo)

Poiret Barberry

【别名】 针雀、酸狗奶子、三棵针、狗奶子

【学名】 *Berberis poiretii* Schnoid–小檗科Berberidaceae

【植物形态】 落叶灌木, 高1~2m。枝有刺、槽及疣状突起; 刺三分叉、不分叉, 或无刺。叶倒披针形、狭倒披针形或披针状匙形, 顶端急尖、渐尖或短刺尖, 基部渐狭, 无柄。腋生总状花序, 有时近伞形; 小苞2, 披针形; 萼片6, 花瓣状, 2轮; 花瓣黄色, 倒卵形, 较萼片稍短。浆果鲜红色, 矩圆形, 柱头宿存。花期5~6月。果期8~9月。

【生境分布】 生于山坡、路旁、溪边、林缘或灌丛中。分布于吉林、辽宁、内蒙古、河北和山西等地。

【化学成分】 根含小檗碱 (berberine)、小檗胺 (berbamine)



细叶小檗

药根碱（jatrorrhizine）和巴马亭（palmatine）等多种生物碱，其中根皮含生物碱2.81%，全根含量为0.71%，地上部分含量为0.3%。果实含丰富的有机酸和维生素C、糖类等。

【食用价值】 鲜根适量和猪肉炖服，用于治疗湿热痹痛，乳痛。成熟果实可鲜食，酸中带甜，并可制果酱。果汁可配制成饮料，也可提制食用天然色素。

【药用价值】 **根或茎皮**：苦，大寒。清热燥湿，泻火解毒。用于急性肠炎、痢疾、黄疸、肾炎、淋巴结核、肺炎、扁桃体炎、结膜炎和疮疖等。

【方例】 1. 急性肝炎、胆囊炎：根或茎9～15g。煎服。

2. 淋巴结核：鲜根15～30g。水煎服或调服。

3. 疮疖肿痛：根或茎皮适量，水煎服，并作局部湿敷。

4. 痢疾、肠炎：根或茎皮提取小檗碱，制成每粒含0.2g的胶囊，每次1粒，每日3次，首次加倍，小儿减半。

【附注】 同属大叶小檗 *B. amurensis* Rupr.、豪猪刺 *B. julianae* Schneid、长叶小檗 *B. virgeterum* Schneid.等30余种均供药用，功效近似。

HABITAT A deciduous shrub, growing on hillsides, along roadsides and stream-banks.

DISTRIBUTION Jilin, Liaoning, Inner Mongolia, Hebei and Shanxi Provinces.

EDIBLENESS Fresh root, stewed with pork as the medicated food. Ripe fruit, eaten raw, or prepared into jam, used as the material of natural drink and edible pigment.

INDICATIONS Root or Stem Bark: Acute enteritis, dysentery, jaundice, nephritis, scrofula, pneumonia, conjunctivitis, carbuncles and furuncles.

芡

(Qian)

Gordon Euryale

芡





芡实



【别名】 芡实、鸡头米、芡米、鸡头莲、鸡头苞子、鸡嘴莲

【学名】 *Euryale ferox* Salisb.－睡莲科 Nymphaeaceae

【植物形态】 一年生大型水生草本，全体多刺。叶漂浮革质，圆形或稍带心形，大型者径达130cm，边缘向上折，上面深绿色或灰绿色，多皱褶，下面紫色；叶柄和花梗多刺。花单生于花梗顶端，部分露于水面；萼片4，披针形，宿存，密生钩状刺；花瓣多数，紫红色，排成数层；雄蕊少数，花药内向；子房下位，8室，嵌入花托膨大的顶端，柱头红色，圆盘状，向下凹入。浆果球形，径3～5cm，淡紫红色，外面密被尖刺，形似鸡头，内面海绵状。种子球形，果皮坚硬，灰黑色，内含白色粉质种仁。花期6～7月。果期8～10月。

【生境分布】 生于池沼、湖泊和水田中，我国大部分省区有分布。主产华东、东北、华北、华中及西南地区。

【化学成分】 种子含大量淀粉，少量蛋白质，脂肪油，维生素B_1、B_2、C，烟酸，胡萝卜素和钙、磷、铁等微量元素，此外还含有微量皂苷。

【食用价值】 种仁又名芡实、芡米，可直接煮食，制成罐头食品、冲饮品和其他副食品。加工制成的淀粉俗称芡粉，粉白味美可作甜羹、烧制菜肴的勾芡材料。将芡实种子打碎，加糖，蒸熟，冷却后加入适量酿酒酵母，使其发酵，可蒸馏出芡实酒。芡实的地下茎和嫩叶可作蔬菜。取其茎秆、花秆，剥皮后腌成咸菜，味甚鲜美。

【药用价值】 种仁（芡实、芡仁）：甘、涩，平。固肾涩精，补脾止泄。治遗精、淋浊、带下、小便不禁及大便泄泻。**叶**：味苦、甘，平。行气和血，祛瘀止血。治便血、吐血、妇女胞衣不下。**茎**：止烦渴，除虚热。**根**：治疝气、白浊、带下，无名肿毒。

【方例】 1. 脾胃消化不良、慢性泄泻：芡实、山药、莲子各9～15g，煮食。

2. 肾虚遗精、小便失禁：芡实、金樱子研粉，炼蜜为丸，每服9g。

3. 慢性肾炎：芡实30g，红枣18g，猪腰子1对，水煮食。

4. 遗精、滑精：芡实、枸杞子各12g，补骨脂、韭菜子各9g，牡蛎24g（先煎）。水煎服。

5. 白带：炒芡实、炒山药各30g，盐黄柏、车前子各9g，白果6g。水煎服。每日1剂。

HABITAT An annual aquatic herb , cultivated in ponds and lakes.

DISTRIBUTION In most parts of China, mainly in East, North-east, North and South-west China.

EDIBLENESS The kernel can be made into white and delicious starch for edible, or prepared into canned food, beverages and other foodstuffs. Smashed Kernels, mixed with sugar, are steamed to make Euryale Ferox Kernel Wine. The underground stem and tender leaf can be eaten as vegetable. The stalks, after being peeled off skin, can be made into delicious pickles.

INDICATIONS Seed: Spermatorrhea, urinary incontinence, fecal incontinence, stranguria with turbid urinary obstruction and gynecological disease. Leaf: Retention of placenta, hematemesis. Stem: Thirsty and fever. Root: Hernia, gynecological disease, gonorrhea, innominate inflammatory swelling.

莲

(Lian)

Lotus; Hindu Lotus

【别名】 荷花、莲花

【学名】 *Nelumbo nucifera* Gaertn. – 睡莲科 Nymphaeaceae

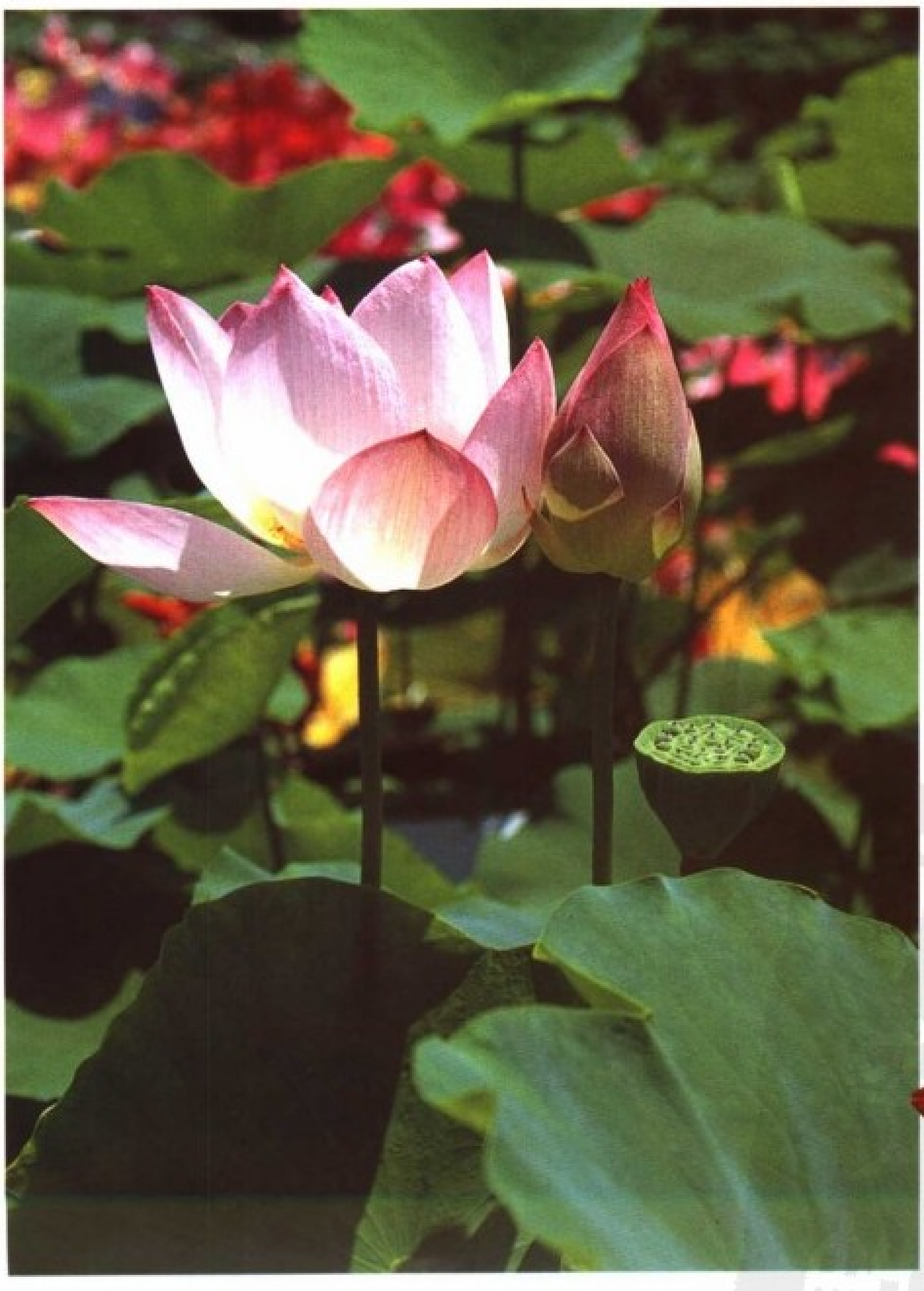
【植物形态】 多年生水生草本。根状茎粗大，白色，有节，节上生须根，中有孔道。叶盾状圆形，直径可达90cm；叶柄常有刺。花单生，直径10～25cm；花瓣多数，红色、粉红色或白色；雄蕊多数；心皮多数，嵌生于大而平顶的海绵质的花托内。坚果，果皮革质，幼时绿色，老时黑褐色，内含1种子。花期6～8月。果期8～10月。

【生境分布】 多栽植于池塘、水田中。全国大部分地区有栽培。

【化学成分】 根状茎（藕）含蛋白质，脂肪，淀粉，棉子糖，水苏糖，蔗糖，维生素B_1、B_2、C、胡萝卜素、烟酸。种子（莲子）含淀粉、棉子糖、蛋白质、脂肪、钙、铁、磷、维生素B_1、B_2、C、胡萝卜素、烟酸、β－谷甾醇、莲心碱（liensinine）、异莲心碱（isoliensinine）及有抗鼻咽癌作用的氧化黄心树宁碱（oxoushinsunine）等。叶（荷叶）含多种生物碱：荷叶碱（nuciferine）、原荷叶碱（nor-nuciferine）、莲碱（roemerine）等；又含黄酮苷类荷叶苷（nelumboside）、有机酸、维生素C等。

【食用价值】 藕可生食和榨鲜汁饮，或加工成藕粉、蜜饯、糖藕等食用。藕粉质细，易消化，常作老幼病弱者食品。藕可做成多种美味菜肴，如糖醋藕片、鲜肉藕盒、糖拌藕丝、藕丝羹等。鲜藕有清热、凉血、散瘀功效。藕片煮粥（藕粥）是我国古代养身药粥，久食能健体益寿。莲子去心可鲜食，干品可煮食，做糕，或作菜、汤、甜食、蜜饯等，有滋补作用。莲子粉与米煮粥（莲子粉粥）能补脾肾、祛病强身。莲子与糯米、红糖煮粥（莲子糯米粥）可治妇女腰酸带下、心悸失眠。荷叶也可制成药粥，如荷叶粥、荷叶绿豆粥等，能清热消暑、降脂降压。荷叶包肉蒸之，清香味美，并可清热消暑、宽中散郁。荷叶碾碎代茶饮，可

莲







莲子



莲芯



藕



莲蓬

减肥降压。荷叶洗净后还可作为卤味熟食的包装材料。

【药用价值】 **藕节**：甘、涩，平。用于咳血、吐血、衄血、便血、尿血、血崩。**莲子及莲肉**：甘、涩，平。补脾涩肠，益肾固精。用于虚烦不眠、多梦、遗精、尿频、久痢、虚泻、食欲不振。**成熟或落入淤泥中的果实(石莲子)**：甘、涩，平。用于呕吐，泻痢。**种子中的绿色幼叶及胚根（莲子心，莲心）**：苦，寒。用于心烦、口渴、遗精、目赤肿痛、高血压。**雄蕊（莲须）**：用于遗精、遗尿、白带、崩漏。**成熟花托（莲房）**：用于瘀血、腹痛、血崩、便血、尿血。

【方例】 1. 心烦，多梦，遗精消渴：莲子（去心）连皮生嚼食，每次5～10枚。

2. 高血压，头昏，失眠：莲心3g，炒酸枣仁12g，远志6g。水煎服。

3. 鼻衄不止：鲜藕节捣汁饮，并滴鼻中。

4. 急性胃肠炎：鲜嫩藕1500g，捣烂取汁，分2次用沸水冲服。

HABITAT A large perennial aquatic herb, cultivated in ponds and paddy fields.

DISTRIBUTION In most parts of China.

EDIBLENESS Rhizome, eaten raw, or squeezed to get juice as beverage, or prepared into lotus root starch, preserves and sweetened lotus root and used to cook various Chinese dishes. Seeds, eaten fresh or cooked, or made into preserves, cakes, pastries and dishes, known as Eight-treasure Rice Pudding, which are considered as a tonic. Leaves, cooked into various medicinal gruels and can be ground up a as substitute of tea for the treatment of hypertension and obesity.

INDICATIONS The Node of Rhizome: Haemoptysis, haematemesis, nose bleeding, haematuria and metrorrhagia. Seed: Vexation, insomnia, dreaminess, nocturnal emission, urination frequency, chronic dysentery, chronic diarrhea and poor appetite. Tender Leaf and Radicle of Seed: Fidgetiness, excessive thirst, nocturnal emission, swelling and pain of the eyes, and hypertension. Stamen: Nocturnal emission, enuresis, leucorrhoea and metrorrhagia.

萍蓬草

(Pingpengcao)

Dwarf Cowlily

【别名】 水栗、水栗包、萍蓬莲、黄金莲

【学名】 *Nuphar pumilum* (Hoffm.) DC. - 睡莲科 Nymphaeaceae

【植物形态】 多年生水生草本。根状茎粗而横卧。叶飘浮，卵形或宽卵形，先端圆钝，基部心形，上面绿色，有光泽，下面带紫红色，密被柔毛。花单生，突出于水面；萼片4～7，常5，黄色，花瓣状；花瓣多数；雄蕊多数；子房上位，柱头盘状，常8～10浅裂。浆果卵形至圆柱形，不规则开裂。种子多数。花期5～7月。果期7～9月。

【生境分布】 生于湖沼中。分布于华东、华南、西南、东北等地。

【化学成分】 根状茎含萍蓬草定碱（nupharidine）等多种生物碱、β－谷甾醇、棕榈酸、没食子酸及烟酸等。

【食用价值】 根状茎似藕而瘦小，富含淀粉，可食用，味如栗，煮食可补虚劳。果实蒸晒后舂取其种子可煮粥饭，并有滋补作用。古时荒年用于代粮。

【药用价值】 **根状茎（萍蓬草根）**：甘，寒。补虚，健脾，调经。用于体虚衰弱、消化不良、月经失调。**种子（萍蓬草子）**：甘，涩，平。滋养强壮，健胃，调经。用于体虚衰弱、消化不良、月经不调。

【方例】 1. 月经不调，经水过多：萍蓬草根15g，当归6g，川芎6g，水煎服。

2. 妇女癔病：萍蓬草根、香附各18g，沉香、甘草、白豇豆各6g，黄酒适量，放于陶器中浸1夜，隔水炖，去渣，1日3次，于饭后适量饮服。



萍蓬草

HABITAT A perennial aquatic herb, occurring in lakes and swamps.

DISTRIBUTION In the east, the south, the southwest, and the northeast of China.

EDIBLENESS Rhizome, cooked as a nourishing food. Seeds, made into tonic porridge .

INDICATIONS Rhizome: Weakness, indigestion and irregular menstruation. Seed: Weakness, indigestion and irregular menstruation.

睡 莲

(Shuilian)

Pygmy Waterlily

【别名】 睡菜、睡莲菜、子午莲

【学名】 *Nymphaea tetragona* Georgi.– 睡莲科 Nymphaeaceae

【植物形态】 多年生水生草本，具匍匐茎。根状茎粗短而直立。叶漂浮，心状卵形或卵状椭圆形，表面绿色，光亮，背面带红色或紫色。花大，单生于细长的花梗顶端，露出水面；萼片4；花瓣8～15；白色；雄蕊多数；子房半下位，柱头4～8，放射状排列。浆果球状，外包宿存花萼，有多数细小种子。花期6～7月。果期8～10月。

【生境分布】 生于池沼、湖泊、水沟中，常栽培。全国大部分地区均有分布。

【化学成分】 根茎含淀粉53.4%，粗纤维15%，没食子酸、氨基酸、生物碱、维生素B_1、维生素C等。叶含黄酮类、氨基酸及生物碱等。

【食用价值】 根状茎富含淀粉，可食用或酿酒。鲜匍匐茎可作蔬菜食，清香爽脆，并可清热消暑。

【药用价值】 **根状茎**：消暑，清肺，安神，醒酒。用于心烦不眠、小儿急慢惊风等。用量9～15g。**花**：治小儿急慢惊风。

【方例】 1. 心烦不眠：睡莲根状茎25g（鲜品50～100g），水煎去渣，临睡前炖服。

2. 小儿急慢惊风：睡莲根茎15g，水煎服。或睡莲花7～14朵，水煎服。

HABITAT A perennial aquatic herb in ponds, lakes, water ditches, mostly cultivated.

DISTRIBUTION In most parts of China.

EDIBLENESS Rhizome, cooked as food or made into wine. Fresh creeping stems, fragrant, delicious and effective on Summer–heat, used for cooking vegetable dishes.

INDICATIONS Rhizome: Restlessness, insomnia, acute and chronic infantile convulsion, etc. Flower: Infantile convulsion.

睡莲



蕺 菜

(Jicai)

Heartleaf Hottuynia

【别名】鱼腥草、狗腥草、狗耳菜、臭菜、折耳根

【学名】*Houttuynia cordata* Thunb.－三白草科 Saururaceae

【植物形态】 多年生草本，高达50cm。具特殊腥臭味。地下茎横生，白色；地上茎直立，紫红色。单叶互生，心形，全缘，具细腺点，下面带紫色；叶柄长，基部与托叶连生并抱茎。穗状花序顶生或与枝对生；总苞片4，白色，倒卵状矩圆形，紧贴花序基部，花小而密；无被；雌蕊由3个基部合生的心皮组成。蒴果顶端开裂。花期5～7月。果期7～10月。

【生境分布】 生于背阳山地、林缘、田埂及湿地草丛中。分布于长江流域及以南各省(区)。

【化学成分】 全草含精油0.05%，油中含鱼腥草素(decanoyl acelaldehyde)、甲基正壬酮(methyl-n-no-nyiketone)、月桂烯(myrene)、月桂酮(lauricaldehyde)、葵醛(capric aldehyde)等，另含蕺菜碱、钾盐及碳水化合物、蛋白质、脂肪、钙、磷等。叶含槲皮苷及氯酸钾、硫酸钾。花穗和果穗含异槲皮苷(quercitrin)。

【食用价值】 全草，嫩根茎可食，作蔬菜或调味品。全草与米煮粥食用，有健脾益肺作用；



鱼腥草（鲜）

煲猪肺能清热止咳、解毒消炎；全草炒蛋有清热解毒、滋阴润肺之效；全草蒸鸡有消炎解毒、温中益气之效。根茎生嚼，能缓解冠心病的心绞痛。全草与人参、远志、地龙等可制成戒烟糖，可辅助戒除吸烟嗜好及改善由于吸烟引起的咳嗽多痰、口干舌燥等症。

【药用价值】**带根茎的全草(鱼腥草)**：辛，寒。清热解毒，利水消肿。用于扁桃体炎、肺浓疡、肺炎、气管炎、热痢、疟疾、水肿、淋病、白带、痈肿、痔疮、脱肛、湿疹、秃疮、疥癣等。

【方例】1.肺痈吐脓吐血：鱼腥草、天花粉、侧柏叶等份，

鱼腥草



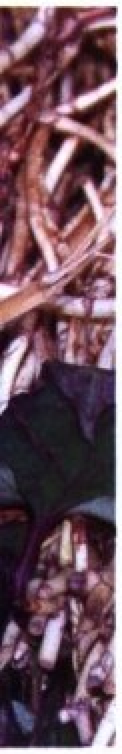
煎汤服。

2. 细菌性肺炎：鱼腥草、鸭跖草、半枝莲各30g，野荞麦根、虎杖根各15g，煎汤服。个别人有强烈的胃肠道反应。

3. 小儿腹泻：鱼腥草15g，炒山药6g，炒白术5g，茯苓6g。煎汤服。

4. 热淋、白浊、白带：鱼腥草24～30g。水煎服。

5. 急性肠胃炎：鱼腥草30～60g，水煎服。



HABITAT A perennial herb in the shady mountainous regions, borders of forests, fields and moist grasslands.

DISTRIBUTION The Yangtze River Valley, South China.

EDIBLENESS Tender rhizome, a vegetable, cooked with the pork lungs to clear away heat and stop cough, or with chicken to relieve inflammation and remove toxic substances. Prepared with ginseng, milkwort(polygala) root and earthworm for giving up smoking.

INDICATIONS Whole Herb with Rhizome: Tonsillitis, pulmonary abscess, pneumonia, and heat type dysentery.

胡 椒

(Hujiao)

Black Pepper

【别名】 白胡椒、黑胡椒、浮椒、玉椒

【学名】 *Piper nigrum* L.–胡椒科Piperaceae

【植物形态】 常绿藤木，茎长5m许。节略膨大。叶革质，阔卵形或卵状长椭圆形，全缘，基出3～5脉；叶柄长1.5～3cm，上面具浅糟。花单性异株或异性；穗状花序腋生，长约10cm。花具盾状或杯状苞片，陷于花轴内，无花被；雄蕊2，花丝短；雌蕊子房圆形，无花柱，柱头3～5，有毛。浆果球形，红色。花期4～10月。果期翌年4月。

【生境分布】 生长于荫蔽的树林中，分布热带，亚热带地区，我国华南及西南地区有引种栽培。

【化学成分】 果实含胡椒碱（piperine）、胡椒酰胺（pipercide）、胡椒脂碱（chavicine）、胡椒新碱（piperanine）等多种生物碱。又含挥发油，油中主要含向日葵素（piperonal）、二氢葛缕醇（dihydrocarveol）、氧化石竹烯（caryophyllene Oxide）、隐品酮（cryptone）、胡椒酮（pipertone）、反－松香芹醇（trans-minocarveol）等。

【食用价值】 胡椒具强烈辛辣芳香气味，为我国广泛应用的调味品，有增进食欲、助消化、增加菜肴香味和去鱼虾腥味等作用。胡椒和糯米、葱白、红枣煮粥，空腹温热食用，能温中健胃，助火散寒，用于中焦虚寒、胃痛腹痛、呕吐清水、大便溏薄、食欲不振等；白胡椒煲猪肚，适用于胃寒、心腹冷痛、吐清口水、虚寒性胃、十二指肠球部溃疡等患者食用。

【药用价值】 **果实（胡椒）**：辛，热。温中散寒，下气止痛，止泻，开胃，解毒。用于脘腹冷痛、肠寒泄泻、食欲不振、反胃、



胡椒（大面积栽培）

呕吐、中鱼虾毒等，但阴虚及胃有实热者忌用或慎用。外用可治小儿哮喘、龋齿疼痛、湿疹、冻疮。

【方例】 1.反胃吐食：胡椒1g（研末），生姜30g（微煨）。水煎去滓，温服。

2．霍乱吐泻：胡椒50粒，绿豆150粒。研匀，煎汤服。

3．湿疹：胡椒10粒，研成粉，加水200ml煮沸。外洗患处，每天二次。

4．心绞痛：胡椒49粒，乳香3g。研匀，男用生姜、女用当归，酒下。

5．冻疮：胡椒10%，白酒90%。把胡椒浸于白酒内，一周后过滤使用，涂冻伤处。



白胡椒（药材）



胡椒

HABITAT An evergreen vine, cultivated in the tropics and subtropics.
DISTRIBUTION In the South and Southwest China.
EDIBLENESS Fruit, a flavouring condiment.
INDICATIONS Fruit: Stomachache, dyspepsia, inappetency, nausea, diarrhea, vomit and detoxifying food poisoning. External use for weaning asthma, decayed tooth, eczema, and chilblain.

软枣猕猴桃

(Ruanzao mihoutao)

Bower Actinidia; Tara Vine

【别名】 猕猴梨、软枣子、藤梨

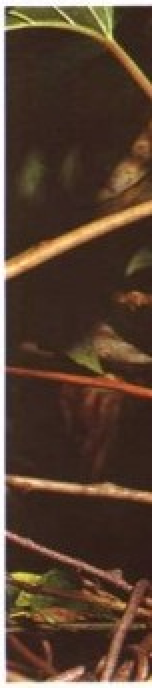
【学名】 *Actinidia arguta* (Sieb. et Zucc.) Planch. ex Miq.– 猕猴桃科 Actinidiaceae

【形态植物】 落叶大藤木，长可达20m；髓褐色，片状。叶互生，卵圆形，基部心形，边缘具不规则尖锯齿；叶柄长2～10cm。聚伞花序腋生，具花3～6朵；花萼4～6，卵圆形至长圆形，两面被粉末状短柔毛；花瓣4～6；卵圆形至长圆形；雄蕊多数，花药紫色。浆果圆球形至柱状长圆形，有喙或喙不显著，无毛，黄绿色或紫红色。花期6～7月。果期9月。

【生境分布】 生于水分充足、土层深厚处。分布于东北、华北、西北及长江流域等地。

【化学成分】 果实含维生素C 75～90mg/100g鲜重，碳水化合物4.29%～8%，有机酸0.78%～2.48%，维生素A、烟酸，果胶质，鞣质，蛋白质及色素。全草含猕猴桃碱（actinidine）。

【食用价值】 果实色、香、味具佳，可生食，也可加工成糖水罐头、果汁、果酱、蜜饯等；还可酿酒，出酒率约10%。花提取精油，供糖果，食品工业用。果实加白糖煮成的猕猴梨酱，用于消渴、烦热等病症，常食之，可增强身体抗病能力，益寿延年；和蜂蜜同煮，称猕猴梨蜜饮，功用同上。



【药用价值】 **根、叶（猕猴梨）**：淡，微涩。健胃，清热，利湿。用于消化不良、呕吐、腹泻、黄疸、风湿性关节痛。**果实（软枣子）**：甜。用于止渴、解烦热、下石淋。

【方例】 1. 黄疸：猕猴梨根30g，茜草15g，淡竹叶6g，苍耳子根9g，小蓟15g。水煎服。

2. 风湿关节痛：猕猴梨根15g，木防已15g，茳草9g，虎杖9g。水煎服。

3. 外伤出血：猕猴梨叶适量，焙干研末撒伤处。

4. 食道癌：猕猴梨根、水杨梅根各60g，野葡萄根30g，半枝莲、半边莲、凤尾草、白茅根各15g。水煎服。



软枣猕猴桃

HABITAT A deciduous liana, growing in mixed conifers and broad-leaves woods, along stream banks in mountains.

DISTRIBUTION In northwest, northeast, and north China and the Yangtse River Valley.

EDIBLENESS The fresh fruits are very delicious, can be eaten raw, and prepared into canned syrup, juice, jam and wine.

INDICATIONS Root and Leaf: Dyspepsia, vomiting, jaundice, diarrhoea, rheumatic arthritis. Fruit: Thirst, smothery fever, calculus in the urinary system.

猕猴桃

(Mihoutao)

Yangtao Actinidia

【别名】 藤梨、羊桃、猴子梨、野洋桃、毛桃子

【学名】 *Actinidia chinensis* Planch.－猕猴桃科 Actinidiaceae

【植物形态】 落叶木质藤本。幼枝及叶柄密生灰棕色柔毛，老枝无毛。叶互生，纸质，圆形或倒卵形，先端截平，微凹或具突尖，基部圆形至心形。花杂性，雄花常3～6朵成聚伞花序；雌花多单生，稀2～3；花初开时白色，后变黄色，有香味。浆果卵圆形或矩圆形，果皮黄褐棕色，密生棕色长毛，熟时无毛或有疏毛。果长圆球形，长4～6cm。花期4～6月。果期8～10月。

【生境分布】 生于林内和灌木丛、山坡或林缘。原产于我国长江以南各省区，河北，河南亦有分布，现有栽培。

【化学成分】 果实含糖、蛋白质、类脂，有机酸、色素、维生素C、维生素B_1、猕猴桃碱(actinidine)以及钠、钾、钙、磷、铁、镁、硫

猕猴桃（花枝）





猕猴桃（果枝）

等多种矿物质。花含挥发油。种子含油22%～24%及蛋白质15%～16%。

【食用价值】果实为著名水果，生食或用于制作果酱、果脯、罐头等，也可酿酒。未成熟果实用沸水浸烫后晒干或烘干，称藤梨干。

【药用价值】 **果实**：甘、酸，寒。调理中气，生津润燥，解热除烦，通淋。主治烦热消渴、消化不良、食欲不振、呕吐、黄疸、石淋、痔疮、烧烫伤等。**根及根皮**：酸、甘，凉，有小毒。有清热解毒，活血化瘀，祛风利湿，利尿功能。主治肝炎、痢疾、跌打损伤、风湿性关节炎、丝虫病、淋巴结核、痈疔肿毒、水肿。**叶**：治烫伤、杀虫、并可用于外伤止血。

【方例】 1. 热伤胃阴，烦热口渴：猕猴桃果实60～120g，除去外皮，捣烂，加蜂蜜适量，煎熟后服用或加水煎汤服用。

2. 伤暑消渴，虚热咽干：鲜果去皮，每日服用3次，每次30-60g。

3. 胃热干呕：鲜果90g，生姜9g共捣烂，榨汁服用，早晚各1次。

4. 湿热黄疸：鲜果60～120g，鲜田基黄60g，共捣烂榨汁服用，每天3次，连服10天。

5. 小便短赤涩痛：鲜果30～60g，捣烂后加温开水1杯，榨取汁液服用，每天3次。

【附注】同属植物狗枣猕猴桃 *A. Kolomikta* (Maxim. ex Rupr.) Maxim、葛枣猕猴桃 *A. Polygama* (Sieb.et Zucc.) Planch. 果也可食用或药用。

猕猴桃果实



HABITAT A deciduous liana, growing in forests, shrubs, slopes of mountains.

DISTRIBUTION Originated from south regions of Yangtse River and cultivated in Hebei, Henan Provinces.

EDIBLENESS Fruits: Eaten rawly or make into jam, candied and canned fruit, and wine.

INDICATIONS Fruits: Emaciation-thirst disease, smothery fever, dyspepsy, inappetency ,vomiting, jaundice, haemorrhoids, etc. Roots and Cortex of Roots: Hepatitis, dysentery, rheumatic arthritis, swelling, etc. Leaves: Scald and external use for bleeding.

茶

(Cha)

Chinese tea

【别名】 茶树、茗、、苦茶、荈

【学名】 *Camellia sinensis* (L.) O. Ktze [*Thea sinensis* L.] －山茶科 Theaceae



红茶



乌龙茶



珠茶



碧螺春茶



龙井茶

【植物形态】 常绿灌木，高1～3m。叶互生，薄革质，椭圆形或倒卵状椭圆形，顶端短尖或钝尖，基部楔形，边缘具锯齿，侧脉约8对。花通常单生或2朵生于叶腋，芬香，花梗长6～10mm，向下弯曲；萼片5～6，圆形，被微毛，边缘膜质，具睫毛，宿存；花瓣5～8，白色，宽倒卵形；雄蕊多数，外轮花丝连合成短管；子房上位，外被绒毛，3室，花柱1，柱头3裂。蒴果近球形或扁三角形，果皮革质。种子通常1～3枚，近球形或微有棱角，淡褐色。花期10～11月，果期次年10～11月。

【生境分布】 野生、栽培于山地及丘陵，我国长江流域及以南各省区均有栽培。

【化学成分】 茶叶含咖啡碱（咖啡因，caffeine），茶碱（theophylline），可可碱（theobromine），黄嘌呤（xanthine），槲皮素，杨梅树皮素，维生素A、B_2、C，胡萝卜素，茶叶皂苷（theafolisaponin），鞣质、挥发油等。种子含皂苷，茶子皂苷元（theasapogenol）A、B、C、D、E等。

【食用价值】 幼芽和嫩叶为著名饮品茶叶的原料，茶叶采下后经杀青、烘干（烘青）或炒干（炒青）后即可制成绿茶，我国著名的绿茶有龙井茶（浙江）、碧螺春（江苏）、黄山毛峰、六安瓜片、庐山云雾茶等；新鲜茶叶经萎凋、



发酵、干燥处理后为红茶，如祁红茶、滇红茶、川红茶等；鲜茶叶经晒青、杀青、炒青、揉捻、烘焙后制成的为青茶，如乌龙茶、普洱茶。茶叶的其他加工品还有花茶（如茉莉花茶、金银花茶）、黄茶、白茶、黑茶、砖茶和各种调制花色茶（如奶茶、酥油茶、柠檬红茶、荷兰热红茶、冰茶）等。茶叶还是烧煮茶叶蛋的主要配料。种子榨出的脂肪油，可用作食用油。

【药用价值】 **芽、叶（茶叶）**：微甘、涩，凉。提神解渴，利尿止泻。用于精神疲倦、痢疾、肠炎、小便不利。茶含有的咖啡因能使人精神兴奋、消除疲劳，但饮茶过量会发生失眠、心悸等副作用；茶还能降低血脂、扩张末梢血管、松弛平滑肌，故可减轻动脉硬化和支气管哮喘的症状。**根**：苦、涩，寒。强心。治风湿性心脏病、牛皮癣、外痔肿痛。

【方例】 1. 菌痢：绿茶研粉（或水泛为丸），每次 2～3g，吞服，每天 4 次。

2. 肠炎：茶叶 9～15g，水煎服。

3. 高血压头昏：绿茶、川芎各 6g，加红糖适量，水煎服。

4. 牛皮癣：根 30～60g，水煎，分 2～3 次，空腹服。

5. 口臭：浓花茶含漱或口嚼茶叶。

HABITAT An evergreen shrub, growing wild or cultivated on hills or mountainous area.

DISTRIBUTION In the south provinces of the Yangtse River.

EDIBLENESS The tender leaves or bud can be made into tea. The fatty oil, expressed from seeds, can be used as edible oil.

INDICATIONS Bud and Leaf: Mental fatigue, diarrhea, enteritis, oliguria. Root: Rheumatic heart disease, psoriasis, external hemorrhoids and gall.

油 菜

(Youcai)

Bird Rape

【别名】 芸苔、红油菜、青菜

【学名】 *Brassica campestris* L. –十字花科 Cruciferae

【植物形态】 一年生或二年生草本。茎圆形，常被白粉，光滑或有稀疏短刺毛。基生叶提琴状分裂或有齿，先端钝，基部楔形；茎生叶无柄，长圆形或披针形，向上渐小，先端钝，全缘或有波状齿，基部心形，耳状抱茎。圆锥状总状花序；萼片 4，淡黄色，长圆形；花瓣 4，匙形，鲜黄色，具短爪。长角果细圆柱形，喙短；种子圆形，红褐色或黄褐色。花期 3～6 月。果期 4～7 月。

【生境分布】 全国各地均有栽培。

红梗油菜





油菜

【化学成分】 嫩茎叶含蛋白质，脂肪，胡萝卜素，维生素B_1、B_2、K、C，烟酸，槲皮素，羰化呋喃(carbofuran)，3-羟基羰化呋喃等。种子含脂肪油、蛋白质、芸香苷、β-谷甾醇，菜油甾醇(campesterol)、菜子甾醇(brassicasterol)、胆甾醇、维生素E、丙氨酸、缬氨酸、天冬氨酸、种子脂肪油中含棕榈油酸、硬脂酸、油酸、亚油酸、亚麻油酸、花生酸、芥子酸等。

【食用价值】 嫩茎叶为绿叶蔬菜，可炒食、凉拌、煮汤、做菜粥、菜饭，如油菜炒油豆腐、香菇烧油菜、油菜粥（米粥将熟时放入油菜），均有健脾补虚、清热消炎、散血消肿的功效。种子榨出的脂肪油，即菜油，为常用食用油。

【药用价值】 **茎叶（芸苔）**：辛，凉。散血，消肿。主治劳伤吐血、血痢、丹毒、热毒疮、乳痈。**种子（芸苔子）**：辛，温。行血，破气，消肿，散结。主治产后血瘀、丹毒热肿、乳腺炎。

【方例】 1. 血瘀经痛：芸苔子、红花、延胡索各10g，丹参、香附各12g，水煎服。

2. 急性乳腺炎，荨麻疹：将油菜捣烂，敷患处。

3. 毒热肿：蔓菁根、油菜（带根）各90g，捣烂，用鸡蛋和匀，敷患处。

4. 产后恶露不下，腹痛（包括妇科盆腔炎）：油菜子（炒香）6g，肉桂4g，当归10g，水煎服。

5. 肠套叠：菜油120g，顿服。

HABITAT An annual or biennial herb, cultivated.

DISTRIBUTION Throughout China.

EDIBLENESS Tender leaves, a vegetable, stir-fried, dressed or made into soup, and boiled with rice. Seeds, used to extract edible oil.

INDICATIONS Stem and Leaf: Hematemesis caused by fatigue and injuries, dysentery, erysipelas and acute mastitis. Seed: Postpartum blood stasis, erysipelas and mastitis.

包心菜

(Baoxincai)

Cabbage



包心菜

【别名】卷心菜、洋白菜、甘蓝、包菜、莲花白

【学名】*Brassica oleracrea* L. var. *capitata* L.—十字花科 Cruciferae

【植物形态】 二年生草本，全株绿白色，光滑，有白粉。叶肥厚，肉质；基生叶倒卵形或矩圆形，边缘具不明显的波状锯齿，层层包裹成球状体；茎生叶无柄，近抱茎，向上渐小呈线形。圆锥总状花序；萼 4，淡黄色，长圆形；花瓣 4，黄白色，倒卵形，具长爪。长角果圆柱形，具短喙；种子球形，黑褐色。花期 4～5月。果期 5～7月。

【生境与分布】原产欧洲。我国各地均有栽培。

【化学成分】 嫩茎、叶含蛋白质，脂肪，糖类，维生素 A、B_1、B_2、B_6、C。全草含葡萄糖、芸苔素（glucobrassin）、吲哚-3-乙醛（indole-3-ethanal）、黄酮醇、白花色苷（leucoanthocynin）、绿原酸、异氰酸烯丙酯（ally lisothiocyanate）、L-5-乙烯基-2-硫代唑酮（L-5-vinyl-2-thiooxazolidone）、维生素U。种子含脂肪油、异硫氰酸烯丙酯和异硫氰酸-3-丁烯酯、L-S-乙烯基-2-硫代唑烷酮及多种氨基酸。

【食用价值】 嫩叶可炒、炝、溜，也可凉拌，作汤菜，作馅，并且是泡酸菜或盐渍的常用原料。如包心菜加白糖、醋炒的糖醋包心菜，其有解毒和胃、散结消积、明耳目的功效；包心菜炒肉片，能理气养胃，补中益气。

【药用价值】 **地上部分（甘蓝）**：甘，平。益肾，健脾胃，利五脏，促伤口愈合。用于胃、十二指肠溃疡。

【方例】 1. 解酒毒：包心菜和种子煮汁饮。

2. 胃、十二指肠溃疡：鲜包心菜挤汁，每次服 100～200ml，一日 2 次，连服 10 天为一疗程。



HABITAT A biennial herb, cultivated.
DISTRIBUTION In all parts of China.
EDIBLENESS Tender leaves, a vegetable, stir-fried or made into salads, soup and pickles with other subsidiary food.
INDICATIONS Whole Plant: Ulcers of stomach and duodenum.

荠 菜

(Jicai)

Shepherd's-purse

【别名】榭菜、地米菜、鸡脚菜、香荠菜、菱角菜

【学名】*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medic.—十字花科 Cruciferae



荠菜



【植物形状】一年生或二年生草本，高20~40cm。茎直立，绿色，分枝较多。根生叶丛生，放射状铺于地面，羽状深裂，边缘有不规则缺刻或锯齿；茎生叶长圆形或披针形，基部耳形抱茎，叶两面生有细柔毛。总状花序；花萼4片；花瓣4枚，白色；4强雄蕊，基部有绿色腺体；雌蕊1，子房三角状卵形。短角果，扁三角形。花期3~5月。果期5~7月。

【生境分布】生于沟边，路旁，田野及庭园等处。全国各地均有分布。江苏、安徽、上海、北京等地有栽培。

【化学成分】全草含草酸、酒石酸、苹果酸等有机酸，精氨酸、天冬氨酸、脯氨酸、蛋氨酸、亮氨酸、半胱氨酸等氨基酸。此外，尚含蔗糖、山梨糖、乳糖、氨基葡萄糖、甘露糖、侧金盏花醇(adonitol)等糖分，胡萝卜素，维生素B_1、B_2、K、C，芸香苷（芦丁，rutin）、橙皮苷、本犀草素7-芸香糖苷、槲皮素-3-甲醚、棉花皮素六甲醚（gossypetin hexamethyl ether）、香叶木苷(diosmetin)、刺槐乙素(robinetin)等黄酮类物质；还含有胆碱、乙酰胆碱、酪胺、马钱子碱、芥子碱（sinapine）、黑芥子苷(sinigrin)、育亨宾（yohimbine）、β-谷甾醇和丰富的蛋白质、钙、磷、铁等。种子含脂肪油和烯丙基芥子油。

【食用价值】嫩茎叶气味清香甘甜，可凉拌、炒食，或作汤羹、菜馅、菜粥等。荠菜炒猪肝能

明目；荠菜红烧肉对妇女产后子宫出血、崩漏、尿血及白带过多有辅助疗效；荠菜鸡蛋汤能健脾、利尿、止血；荠菜或荠菜花与粳米煮粥，能补益健脾、明目、止血；荠菜豆腐羹有清热，利水，补气功效，尤其适宜老年人食用。

【药用价值】 全草：甘，平。和脾，清热，凉血，利水，止血，明目。用于吐血、便血、崩漏、痢疾、肾炎水肿、淋病、乳糜尿、目赤疼痛、高血压病等。

【方例】 1. 鼻出血，牙龈出血：鲜荠菜 60～120g，水煎服。

2. 高血压：鲜荠菜 120～150 g，或荠菜花、夏枯草各 30g，水煎服。

3. 目赤肿痛：荠菜根 20 g，水煎服。

4. 白带、月经过多：鲜荠菜 30 g，猪瘦肉 120 g，或墨鱼同煮服。

5. 产后小腹痛：鲜荠菜 30～60 g，切碎，加红糖 30～60 g，放锅内炒香，水煎服。

HABITAT An annual or biennial herb grows wild in fields, gardens, and along roadsides.

DISTRIBUTION Wild throughout China, and cultivated in Jiangsu and Anhui Provinces, and the Cities of Shanghai and Beijing.

EDIBLENESS Tender stem and leaves, a green vegetable, made into salads, soup and gruel with rice, or stir–fried with pork liver for treating eye diseases and hemorrhage.

INDICATIONS Whole Plant: Hematemesis, hemafecia, metrorrhagia and metrostaxis, dysentery, gonorrhea, galacturia, redden and swelling of eye, hypertension.

莱 菔

(Laifu)

Radish

【别名】 萝卜、萝白、莱头、地灯笼、寿星头

【学名】 *Raphanus sativus* L. – 十字花科 Cruciferae

【植物形态】 一年生或越年生草本。根肉质，长圆形、圆锥形或球形，根皮白色、绿色或红色。基生叶大头羽裂，两面被白色硬毛；茎生叶长圆形至披针形，两面有硬毛。总状花序顶生和

莱菔花枝





莱菔子

腋生；萼片4，基部囊状；花瓣4，淡紫红色至白色，常有暗色脉纹，具长爪。长角果念珠状，果皮海绵质，具长尖喙；种子1～6，红褐色，圆形，有细网脉。花期3～6月。果期5～8月。

【生境分布】 原产欧洲。全国各地均有栽培。

【化学成分】 根含葡萄糖，蔗糖，果糖，甲硫醇，莱菔苷(raphanusin)、胡芦巴碱，胆碱，腺嘌呤，精氨酸，胱氨酸，半胱氨酸，蛋白质，维生素A、B_1、B_2、B_6、C，淀粉酶，苷酶，氧化酶及触酶等。叶含维生素A，叶黄素，α－、β－乙烯醛，β－、γ－乙烯醇等。种子含芥子碱(sinapine)和脂肪油30%，油中含多量的芥酸(erucic acid)及亚油酸、亚麻酸、芥子酸甘油酯，甲硫醇及抗菌物质莱菔子素(raphanin)。植株各部分还含有香豆酸(coumaric acid)、咖啡酸、阿魏酸、苯丙酮酸、龙胆酸(gentisic acid)、羟基苯甲酸等。

【食用价值】 根为主要蔬菜之一，品种较多。可生食、荤炒、素炒、红烧、凉拌、做汤、作馅、泡菜、榨汁做饮料等。凉拌萝卜(加酱油、香醋、香油等)，能清热止渴、顺气消食、止咳化痰；萝卜丝加少许紫菜与陈皮煮汤，具有软坚散结、消瘿瘤的功效；萝卜切丝煸炒后与猪肉末作馅，制成夹馅烙饼，可治老年人食欲不振、食后腹胀及咳喘多痰等；萝卜炖牛、羊肉，具有清热、消痰、补益之功。尚可腌制酱萝卜、五香萝卜干、酸辣萝卜干或糖渍的萝卜糖；也可切片晒干，供长年食用。此外，幼嫩萝卜叶也可炒食或煮食，如炒萝卜缨(基生叶)，可治食饮积滞、胸肋胀满不舒、呃逆等症；种子水研，滤过，取汁与粳米煮粥，有消食除胀，祛痰降气的功效。种子榨油，亦可食用。

【药用价值】 鲜根：辛、甘，凉。止渴，清热，

红、白萝卜



利尿，止吐，止血。**煮熟的根**：甘、温，平。下气消食，和中化痰，利尿，润肠通便。**叶（莱菔叶）**：辛、苦，平。消食，理气。**种子（莱菔子）**：辛、甘，平。消食除胀，祛痰下气。主治消化不良、脘腹涨满、腹泻、咳嗽、气喘。

【方例】 1.口腔溃疡：萝卜汁500ml，频频含漱。

2.食积饱胀，嗳腐吞酸：萝卜500 g，刨丝，绞汁，分2次服。

3.痢疾有积，后重不通：莱菔子15g，白芍10g，大黄3g，木香2g，水煎服。

4.咳嗽气喘，痰涎壅盛：莱菔子（炒黄去皮，研细末）30 g，生姜10 g，水煎，分2次送服。

5.戒烟：白萝卜切丝，挤干汁液后，加入少许白糖，每天清早吃一小碟。

HABITAT An annual or biennial herb, cultivated.

DISTRIBUTION Throughout China.

EDIBLENESS Root, an important vegetable, eaten raw or stir-fried and made into salads, soup, and juice, or stewed with beef, mutton or pork. Tender leaves, a green vegetable, stir-fried. Seeds, used to cook gruel with rice, or extract edible oil.

INDICATIONS Fresh Root: Thirst, diuresis, vomit, hemostasia. Cooked Root: Expediting assimilation, dispersing phlegm, promoting urination, moistening intestines to relax the bowels. Leaf: Improving digestion, regulating qi. Seed: Promoting digestion and eliminating phlegm and dyspepsy, abdominal distension, diarrhea, cough and asthma.

蔊菜

(Hancai)

Rorripa



蔊菜

【别名】 大叶香荠菜、野田菜、野油菜、江剪刀草

【学名】 *Rorippa indica* (L.) Hiern–十字花科Cruciferae

【形态】 一年生草本，高20～40cm，全体无毛。茎柔弱，近基部分枝。基生叶和茎下部叶匙形，羽状浅裂，顶生裂片宽卵形，侧生裂片小；上部叶无柄，卵形或宽披针形，顶端渐尖，稍抱茎，边缘具齿牙或不整齐锯齿，稍有毛。总状花序顶生，花两性；萼片4，矩圆形，长约2mm，下面先端略带褐色；花瓣4，淡黄色，倒卵形，长约2.5mm，基部狭窄；雄蕊4长2短；雌蕊由2心皮合成，柱头单一。长

角果条形，长2～2.5cm；宽1～1.5mm，隔膜薄而透明，种子多数，卵形，褐色。花期5～8月。果期6～9月。

【生境分布】 生路旁草丛、田边、屋角、园圃荒地及湿地中，分布于我国华东、华中、西南、华南各地。

【化学成分】 全草含蔊菜素（rorifone）、蔊菜酰胺（rorifanmide），尚含有机酸、黄酮类、微量生物碱。种子含脂肪油。



【食用价值】 嫩茎叶可作蔬菜炒食、烧汤，也可与鱼、鸡蛋同炒。

【药用价值】 **全草**：甘，淡，凉。清热，利尿，镇咳，祛风湿，消肿。主治感冒发热、咽喉肿痛、肺热咳血、慢性气管炎、风湿性关节炎、肝炎、疮疖、疔痈、毒蛇咬伤。

【附方】 1.感冒发热，咽喉肿痛，肺热咳血：全草15～30g，水煎服。

2.风湿性关节炎：鲜全草60g，水煎服。

3.疮疖：鲜全草适量，捣烂外敷。

4.蛇咬伤：鲜全草捣汁一小杯饮服；另取鲜全草、半边莲、龙芽草共捣烂，外敷伤口周围。

HABITAT An annual herb, growing on roadside ,fields and wasteland.

DISTRIBUTION In east, middle, south and south-west China.

EDIBLENESS Tender stem and leaf, an edible wild vegetable, made into soup or stir-fried with fish and eggs.

INDICATIONS Whole Plant : Cold, chronic tracheobronchitis, rheumatic arthritis, hepatitis, furuncle and snake bites.

景天三七

(Jingtian sanqi)

Aizoon Stonecrop

【异名】 土三七、八仙草、蝎子草、血水草

【学名】 *Sedum aizoon* L.－景天科 Crassulaceae

【植物形态】 多年生肉质草本，高达20～50cm。根状茎近木质化，茎直立。叶互生，肉质，广卵形至倒披针形，先端渐尖，基部楔形，边缘有不整齐锯齿，几无柄。聚伞花序分枝平展；花密生，萼片5，线形至披针形，不等长；花瓣5，黄色，长圆状披针形；雄蕊10；心皮5，基部合生。蓇葖果呈星状排列。种子平滑，边缘有窄翼。花期6～8月，果期7～9月。

【生境与分布】 生于山坡岩石上或草丛中。分布于西北、华北、东北至长江流域各省区，偶有栽培。

【化学成分】 嫩茎叶含微生素A、B_2、C，烟酸，齐墩果酸，谷甾醇，景天庚糖，蔗糖，果糖，蛋白质，脂肪，没食子酸等。尚含生物碱及黄酮类物质。根含熊果酸，齐墩果酸（oleanolic acid），谷甾醇、生物碱、淀粉等。

【食用价值】 嫩茎叶可作蔬菜炒食或煮食。景天三七炖猪心，能养血安神；嫩茎叶熬汤，加白糖制成的饮料，具有散瘀止血的功效。



景天三七

【药用价值】 **地上部分**：甘、微酸，平。止血化瘀。治吐血、衄血、便血、尿血、崩漏、跌打损伤。**根**：止血，消肿，定痛。治吐血、衄血、外伤出血、筋骨伤痛。

【方例】 1.咯血、鼻衄、牙龈出血、功能性子宫出血：鲜景天三七60g，仙鹤草15g，侧柏叶（炒炭）12g，水煎服。

2.跌打损伤、瘀滞肿痛：景天三七根3og，酒、水各半煎汤，再加红糖服或鲜草捣烂外敷。

3.蝎子螫伤：鲜品适量，加少许食盐，捣烂，外敷伤处。

HABITAT A perennial pulpous herb on rocks of mountain slopes and grassland.

DISTRIBUTION In northwest, north, northeast, China and the Yangtse River Valley.

EDIBLENESS The tender stem and leaves, a vegetable, eaten stir-fried or cooked with pork heart for nourishing the heart and tranquilizing the mind.

INDICATIONS Stem and Leaf: Hematemesis, hematuria, hemafecia, and epistaxis. Root: Swelling and various kinds of bleeding due to trauma and blood – stasis syndrome.

东北茶藨

(Dongbeichabiao)

Manchurian Currant



东北茶藨

【别名】 灯笼果、山麻子、醋栗、狗葡萄、山樱桃

【学名】 *Ribes manschuricum* (Maxim.) Kom.–虎耳草科 Saxifragaceae

【植物形态】 落叶灌木，高1～2m。树皮灰色，稍光滑；小枝褐色，剥裂；芽密被灰白色短毛。叶互生，掌状3裂，中裂片较侧裂片长，长锐尖，基部心形，边缘有尖锐牙齿，下面密生白绒毛；柄长2～8cm。总状花序长2.5～9cm，下垂；萼5，反卷；花瓣5，带绿色或黄色；雄蕊5；花柱2裂。浆果球形，红色。花期5～6月。果期7～8月。

【生境分布】 生于杂木林或针阔混交林中。分布东北、华北、山西、陕西、甘肃等地。

【化学成分】 果实含糖10%以上，酒石酸5%，维生素C 144～324mg/100g鲜重，还含柠檬酸，苹果酸，胡萝卜素，维生素B_1、B_2等。

【食用价值】 果实（俗称醋栗）可供食用。成熟果实汁多，味美，可供生食，还可制果酒、果汁、果酱。醋栗果汁（果实2000g，白糖适量，果实榨取汁，放入锅中烧沸、加入白糖即成），含有多种营养成分，有助于增强人体免疫功能、改善肝功能，且有一定抗癌作用，并能润肤健美；醋栗果酱（果实2000g，白糖、淀粉等，将果实文火烧熬，滤去核、皮，加入适量白糖、淀粉搅匀而成）可为人体提供丰富的维生素C和糖，增强抗病能力；能解表治感冒，健美延年。

【药用价值】 **果实**：甘，温。清热解表。用于营养不良、体虚、乏力、感冒、病后贫血、癌症等病症。

【方例】 1.感冒：果实50g，水煎，代茶饮。

2.营养不良（特别是维生素C缺乏症）：成熟果实9～15g，洗净，生食。

3.体虚，乏力，消化不良：果实制成果酱，经常食用。

HABITAT A deciduous shrub in mixed woods or conifer and broad–leaved forests.
DISTRIBUTION In Shangxi, Shaanxi and Gansu Provinces , Northeast and North China.
EDIBLENESS Ripe fruits, juicy, delicious and nourishing, eaten fresh or made into wine, juice and jam for strengthening immunological function, anticancer action and benefits of skin and bodybuilding.
INDICATIONS Fruit: Undernourishment, weak and exhausted, cold, anemia and cancer.



杜仲（药材）

杜 仲

(Duzhong)

Eucommia

【别名】 扯丝皮、思仲、丝绵皮、玉丝皮。

【学名】 *Eucommia ulmoides* Oliv.－杜仲科 Eucommiaceae

【植物形态】 落叶乔木，高10～20m。枝、叶、树皮、果皮内含硬橡胶，折断后有很多银白色细丝，故俗称"扯丝皮"。叶互生，椭圆形或椭圆状卵形，长6～13cm，宽3.5～7cm，边缘具锯齿，有时略呈钩状。花单性，雌雄异株，无花被，春、夏先叶开放或与叶同时开放，单生于小枝基部；雄花具雄蕊6～10；雌花单生，子房1室，先端2裂。翅果扁而薄，长椭圆形。花期4月。果期9～10月。

【生境分布】 分布于我国较温暖地区。普遍栽培，偶有野生。主产陕西、甘肃、浙江、江西、河南、湖南、广西、广东、四川、贵州、云南等省区。

【化学成分】 含降压成分，主要为松脂醇－双－β－D葡萄糖苷（pinoreinol－di－β－D－glucoside），树皮及枝含杜仲胶（gutta－percha），树皮尚含果胶、树脂、有机酸、维生素C及微量生物碱，其他还含2，6－双（羟基苯）－3、7－二氧二环（3，3，0）辛烷糖苷、杜仲戊烯醇、杜仲苷、松脂醇二葡萄糖苷、胡萝卜苷等。叶含桃叶珊瑚苷、山奈酚、咖啡酸、绿原酸、酒石酸及还原糖，并含杜仲醇。

【食用价值】 将炙杜仲煎熬3次制成药液，与银耳和冰糖一起煮成"清脑羹"，具有滋补肝肾、补养气血的功效。杜仲与猪或羊肾煮成汤，空腹时食肉喝汤，能治肾虚腰痛。杜仲炖猪肚、炖猪尾均有补肾强腰的功效。隔日服用杜仲猪蹄汤，同时配合肌肉按摩和功能锻炼，用于治疗小儿麻痹后遗症。由杜仲50g，白酒500g，浸泡10天后制成杜仲

杜仲



酒，适量常饮可治疗肾虚而致的腰膝酸痛。

【药用价值】树皮：甘、微辛，温。补肝肾，强筋骨，安胎。主治腰膝酸痛、阳痿、尿频、小便余沥、风湿痹痛、高血压、习惯性流产。

【附方】 1.早期高血压病：生杜仲12g，桑寄生15g，生牡蛎18g，白菊花、枸杞子各9g，水煎服。

2.腰腿酸痛 杜仲、牛膝各12g，补骨脂、红花各9g，鸡血藤15g。水煎服；或研成粗末，用白酒500g，浸泡7天，每服1酒盅，每日2次。

3.肾炎：杜仲、盐肤木根二层皮各30g，加猪肉酌量炖服。

HABITAT A deciduous tree grows in warm area.

DISTRIBUTION Commonly cultivated in Shanxi, Gansu, Zhejiang, Jiangxi, Henan, Hunan, Guangxi, Guangdong, Sichuan, Guizhou and Yunnan Provinces.

EDIBLENESS Roasted Bark, tortured three times and then cooked with tremella and crystal sugar to make "Qingnaogeng" (Schedul Brain Soup), can be used to invigorate liver and kidney, or cooked with kidney of pig or sheep to strengthen physique.

INDICATIONS Bark: Wind-dampness and arthralgia syndrome, lassitude in loin and legs, impotence, pollakiuria, hypertension and habitual abortion.

龙牙草

(Longyacao)

Hairyvein Agrimonia

【别名】 仙鹤草、黄龙尾、黄龙牙、九龙牙、脱力草、地仙草

【学名】 *Agrimonia pilosa* Ldb.–蔷薇科 Rosaceae

【植物形态】 多年生草本，高约50～120cm。全体被白色长柔毛。单数羽状复叶，互生，有柄；小叶片3～9，长椭圆形或椭圆形，边缘锐锯齿，两面疏被柔毛；托叶卵形。总状花序顶生或腋生，长10～20cm；花萼筒状，先端5裂；花瓣5，黄色，倒卵形；雄蕊10枚或更多；花柱2。瘦果，包于具沟的宿存花萼内。花期7～9月。果期9～10月。



龙牙草

【生境分布】 生于荒地、山坡、路旁、草地。我国大部分地区均有分布，主产华东地区。适宜在砂质壤土栽种。

【化学成分】 全草含仙鹤草素（agrimonin），仙鹤草内酯（agrimonolide），黄酮苷，维生素C、K_1，鞣质，甾醇，有机酸，酚性成分，皂苷等。根含仙鹤草内酯（agrimonolide）、花旗松素、香荚兰酸、并没食子酸、三萜类、植物甾醇、仙鹤草酚（agrimonol）、鞣质等。根芽含鹤草酚（agrimophol）。

【食用价值】 嫩幼苗及嫩茎叶可食。4～6月间采下，入沸水中焯后，换清水浸泡半日，炒食或蘸酱。如与猪肝炒食（加葱花、姜丝等）有补肝健胃、止泻养血功效；与红枣（加红糖）煮汤喝有补脾胃功效。

【药用价值】 **地上部分（仙鹤草）**：苦、涩，平。收敛止血，截疟，止痢，解毒。用于咳血、吐血、崩漏下血、疟疾、血痢、脱力劳伤、痈肿疮毒、阴痒白带下。用量6～12g；外用适量。**根**：辛、涩，温。治赤白痢疾，妇女闭经，肿毒，驱绦虫。**鲜根芽**：主含鹤草酚，用作驱绦虫药。

【方例】 1. 咯血，吐血：龙牙草9～18g，水煎服。

2. 痢疾，便血：仙鹤草12g，槐花9g，地榆15g，荆芥9g，水煎服。

3. 蛇咬伤：鲜龙牙草叶，捣烂贴伤处。

4. 赤白菌痢：龙牙草根30g，水煎服。

5. 绦虫病：鲜根芽，成人用量30～50g，小儿0.7～0.8g/kg体重，早晨空腹一次顿服。

【附注】 本种尚有若干变种，功用相似。

HABITAT A perennial herb, on wasteland slopes, roadsides and grasslands.

DISTRIBUTION In most parts of China, especially in East China.

EDIBLENESS Seedlings and Tender Leaves, an edible wild vegetable, eaten stir-fried or dipped in soy sauce, when scalded in boiling water and soaked in cool water for half a day.

INDICATIONS Herb: Haemoptysis, malaria, dysentery with blood stool, pruritus and leucorrhea in vulvae. Root: Dysentery, amenorrhea, pyogenic infections, and cestodiasis. Fresh Root Nud: Cestodiasis.

杏

(Xing)

Apricot, Common Apricot

【别名】 杏仁树、杏梅树，杏子，木落子

【学名】 *Armeniaca vulgaris* Lam. [*Prunus armeniaca* L.] －蔷薇科 Rosaceae

【植物形态】 落叶乔木，高4～9m。树皮暗红棕色。叶互生，叶片卵圆形，长5～9cm，宽7～8cm，边缘有细锯齿或不明显的重锯齿，主脉基部被白色柔毛；叶柄常带红色，具2腺体。花先叶开放，单生于小枝端，花梗短或几无梗，花萼5裂，基部合生成筒状；花瓣5，白色或粉红色，阔卵形，长阔几相等；雄蕊多数，不等长；雌蕊1，花柱基部有淡黄色柔毛。核果熟时呈黄红色，卵圆形，直径3～5cm，侧面具一浅凹槽，微被绒毛，果核坚硬，扁心形，内有浅红色种子（杏仁）1枚；栽培品种的种子（甜杏仁）较大。花期3～4月。果期5～7月。

【生境分布】 我国大部分省区有分布，野生或栽培。主产黑龙江、辽宁、吉林、内蒙古、河北、河南、山东、江苏、山西、陕西、甘肃、宁夏、新疆、四川、贵州等地。

【化学成分】 种仁（苦杏仁）含苦杏仁苷（amygdalin）约3%～4%，脂肪油约50%（其中油酸和亚油酸占94%）；另含具抗炎镇痛作用的蛋白质KR-A和KR-B，苦杏仁酶（emulsin），各种游离氨基酸，

杏、杏仁



杏



挥发油，雌酮(estrone)，α-雌二酮(α-estradiol)等。食用杏仁（甜杏仁）中苦杏仁苷的含量较低，约0.17%。果肉含糖类（主要为蔗糖），蛋白质，类胡萝卜素，枸橼酸，苹果酸，维生素B_1、B_2、C和挥发油等。



东北杏

【食用价值】 果实（杏）可供鲜食，亦可加工制成罐头食品或制成蜜饯、杏脯、果酱、果酒、果醋、饮料等。杏脯、杏蜜饯能生津、润肺、止渴。杏子性温，一次不可食用过多，否则会上火发炎，容易诱发疖肿或腹泻。种子（甜杏仁）可炒食、腌食或加工制成糖果、糕点、饮料，也可制作各种菜肴。杏仁冰糖饮、杏梨饮、杏菊饮、杏仁麦冬饮、杏仁蜂蜜饮、杏仁茶、杏仁银耳羹、杏仁奶茶均能宣肺止咳、养阴生津；杏仁豆腐可醒脾健胃、润肠通便 杏仁烧鸡、杏仁炖（蒸）肉具有补虚损、润肺平喘、润肠之功；杏仁核桃蜜膏能补肾益肺、止咳平喘；杏子酱可润肺生津、止咳定喘；杏（猪）肺汤、杏仁川贝水鱼汤、杏仁苏叶汤，可治肺燥干咳、大便干结；杏仁脂肪油可用作营养剂及缓和剂，治肠粘膜炎、酸碱中毒等。

【药用价值】 **杏仁（苦杏仁）**：苦，温。有小毒。止咳，平喘，宣肺润肠。主治咳嗽气喘、大便秘结。**杏叶**：主治目疾、水肿。由于苦杏仁中的苦杏仁苷含量较高，该苷在肠道内被微生物分解或在苦杏仁酶的作用下，可分解产生微量的氢氰酸，能轻度抑制呼吸中枢而有镇咳平喘作用，但服用过量易发生中毒。

【方例】 1.肺喘，咳嗽不止：杏仁（去皮尖，微炒）15g，胡桃肉（去皮）15g，拌入生蜜少许，同研之极细，每15g作一丸。每服一丸，和生姜汤嚼下。或苦杏仁9g，生姜6g，蜜枣2个，水煎服，早晚各1次。

2. 老年性慢性支气管炎：苦杏仁（炒熟，研碎）、冰糖等量制成苦杏仁糖，早晚各服9g。

3. 老年性或妇女产后便秘：甜杏仁（去皮）15g，大米、白糖各30g，加水少许，研磨成糊状煮食，早晚各一次。或苦杏仁、火麻仁、柏子仁各9g，水煎服。

HABITAT A deciduous fruit tree grows wild or cultivated.

DISTRIBUTION In most provinces of China, mainly in Heilongjiang, Liaoning, Jilin, Neimonggu(Inner Mongolia), Hubei, Henan, Shandong Provinces.

EDIBLENESS Fruits, eaten fresh or processed into canned food, candied fruit, dry apricot, jam, wine, vinegar, and drinks.

INDICATIONS Seed: Cough and asthma accompanied by stuffiness in the chest and profuse expectoration, constipation due to deficiency of blood and fluid, constipation. Leaf: Edema and eye disease.

郁 李

(Yuli)

Dwarf Flowering Cherry

【别名】 爵李、英梅、棠棣、秋李、穿心梅

【学名】 *Cerasus japonica* (Thunb.) Lois [*Prunus japonica* Thunb.] －蔷薇科 Rosaceae



郁李

【植物形态】 落叶灌木，高约1.5m。叶卵形或卵状披针形，先端长尾状，基部圆形，边缘具锐重锯齿，无毛，或下面脉上有短柔毛。花先叶或与叶同时开放，2～3朵簇生；萼片5，花后反折；花瓣5，粉红色或近白色；雄蕊多数，比花瓣短；心皮1，无毛，花柱约与雄蕊等长或稍长。核果近球形，直径约1cm，暗红色。花期4～5月。果期6～7月。

【生境分布】 生于山坡、灌丛或路旁。分布于华东、华北及湖北、广东等地。也有栽培。

【化学成分】 种子含苦杏仁苷(amygdalin)，郁李仁苷 (prunuside) A、B，蛋白质，脂肪油，挥发性有机酸，皂苷，植物甾醇等。

【食用价值】 果实酸甜微涩，可生食。也可蜜渍食用或酿果酒。种仁煮粥食用有消肿通便功效。

【药用价值】 **种子(郁李仁)**：辛、苦、甘，平。润肠通便，利水消肿。用于津枯肠燥、食积气滞、腹胀便秘、水肿、脚气、小便不利。

【方例】 1.大便秘结：郁李仁12g，火麻仁12g，柏子仁12g，桃仁9g，水煎服。

2.脚气足肿，大小便不通：郁李仁12g (研碎)，薏米仁15g，水煎去渣加白糖调服。



郁李仁（药材）

3.咳嗽、气喘：郁李仁12g，去皮研细，与粳米60g煮粥，将熟时加入蜂蜜60g，生姜汁15ml，煮熟食用。

【附注】欧李*Cerasus humilis* (Bge.) Sok.[*Prunus humilis* Bge.]、长柄扁桃*Amygdalus pedunculata* Pall.[*Prunus pedunculata* (Pall.) Maxim.]、榆叶梅*Amygdalus triloba* (Lindl.) Ricker [*Prunus triloba* Lindl.] 等同科多种植物的种子，在各地亦作"郁李仁"入药。

HABITAT A deciduous shrub grows on hillsides, thickets or along roadsides.

DISTRIBUTION In Hubei and Guangdong Provinces, the east and the north of China.

EDIBLENESS Fruits, eaten raw or made into preserves or a wine. The kernel porridge can remove swelling and relax the bowels.

INDICATIONS Seed: Stagnancy of undigested food with abdominal distention and constipation, edema, beriberi and dysuria.

贴梗海棠

(Tiegeng Haitang)

Beautiful Floweringquince

【别名】皱皮木瓜、贴梗木瓜、铁脚梨、酸木瓜

【学名】Chaenomeles speciosa (Sweet) Nakai [*Chaenomele slagenaria* (Loisel.) Koidz.] –蔷薇科 Rosaceae

【植物形态】落叶灌木，高约2m。枝有刺。叶卵形至椭圆形，长3～10cm，宽1.5～5cm，边缘有细锯齿。托叶大，肾形或半圆形。花簇生，绯红色，淡红色或白色；萼片5，紫红色；花瓣5；雄蕊45～50；子房下位，5室，花柱5，基部合生。梨果球形或卵球形，长约8cm，黄色或黄绿色，干后果皮皱缩。花期3～4月。果熟期9～10月。

【生境分布】原产我国西南，现全国各地均有栽培，以安徽、浙江、陕西、湖北、四川、云南为多。

【化学成分】果实含苹果酸、酒石酸、枸橼酸、维生素C、皂苷、齐墩果酸、乙酰熊果酸、桦

贴梗木瓜





贴梗海棠

木酸、甾醇等。叶含柚皮素葡萄糖苷、柚皮素、山萘酚－3－三葡萄糖苷、异氯原酸。种子含有微量氢氰酸。

【食用价值】 果实（木瓜）鲜嫩者可生食，蜜渍食用或去种子捣泥加蜜作糕点。也可水煎煮，代茶饮。成熟果实浸酒（木瓜酒），有舒筋活血、驱风止痛功效。鲜木瓜和带鱼加调料共炖，连汤食用可催乳。

【药用价值】 **果实（皱皮木瓜，以安徽宣城产"宣木瓜"质最好）**：酸、甘，温。平肝和胃，祛湿舒筋。用于风湿骨痛、跌打损伤、脚气肿痛、吐泻、抽筋等。

【方例】 1.风湿腰腿痛：木瓜 120g，牛膝 60g，桑寄生 60g，白酒 500g，浸泡半月后服。

2. 跌打伤痛：木瓜 15g，五加皮 10g，威灵仙 10g，共研末黄酒送服。

3. 吐泻腹痛：木瓜 10g，生姜 5g，半夏 5g，小茴香 3g，水煎服。

4. 风湿性关节炎：木瓜、豨莶草、老鹳草各 10g，水煎服。



皱皮木瓜

HABITAT A deciduous shrub, originated from southwest China, or cultivated.
DISTRIBUTION In Anhui, Zhejiang, Shaanxi, Hubei, Sichuan, Yunnan Provinces.
EDIBLENESS Fresh tender fruits, eaten raw, decocted as tea or made into preserved candies, pounded and mixed with honey for making cakes. Ripe fruits, soaked in wine for drinking to relax muscle and promote circulation. Fresh fruits, stewed together with hairtails and some condiments to stimulate milk secretion.
INDICATIONS Fruits: Rheumatic bone pain, traumatic injury, beriberi, vomiting, diarrhea and muscular spasm.

大木瓜

(Damugua)

Chinese Floweringquine

【别名】 榠楂、木梨、光皮木瓜、铁脚梨、土木瓜、梨木瓜

【学名】*Chaenomeles sinensis* (Thouin) Koehne – 蔷薇科 Rosaceae

【植物形态】落叶乔木或灌木，高可达10m。小枝无刺，幼枝被毛。叶互生，椭圆状卵形、长椭圆形或倒卵形，边缘具细锯齿；叶柄两侧和托叶边缘均有腺体。花单生枝端，与叶同发或先叶开放。花萼5裂，裂片卵状披针形，内面被毛，边缘具锯齿；花瓣淡红色，倒卵状椭圆形；雄蕊多数。梨果长椭圆形或倒卵形，熟时黄色，芳香，果肉坚硬。花期4～5月。果期9～10月。

【生境分布】 栽培或野生，分布于陕西、山东、浙江、江苏、安徽、江西、河南、湖北、云南、广西、甘肃等地。

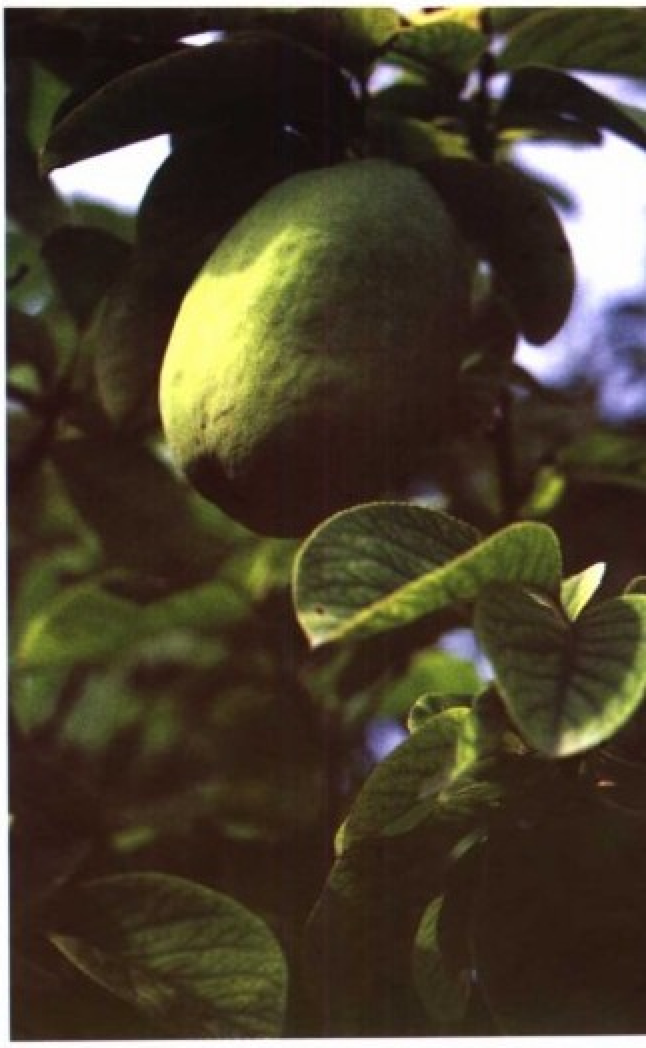
【化学成分】每100g新鲜果实含水分92.3g，蛋白质0.7g，脂肪0.1g，碳水化合物5.3g，钙53mg，磷21mg，铁0.7mg，胡萝卜素0.03mg，维生素$B_1$0.02mg，维生素$B_2$0.04mg，维生素C 14mg。近报道从药材光皮木瓜中分离出8种五环三萜类、7种有机酸、2种黄酮和甾醇类化合物。叶含忍冬苷（lonicerin）、表儿茶素。

【食用价值】 果实除鲜食外，可蜜渍或制成果酱、饮料和甜食。市售糕点甜食佐料“红丝”、“绿丝”就是由本品加工而成。大木瓜和粳米煮粥，具健脾、祛湿痹的功效；加白糖，或和蜂蜜制成“木瓜饮”、“木瓜蜜饮”，适用于吐泻转筋、脚气、胃及十二指肠溃疡等症。此外，大木瓜和绿豆或羊肉等煮汤，木瓜烧带鱼等均为可口的食疗菜肴。

【药用价值】 **果实**：酸，平。消痰，祛风湿。用于恶心、泛酸、吐泻转筋、痢疾、风湿筋骨酸痛。临床上常作木瓜的替代品使用。

【附方】同贴梗海棠。

【附注】本品在江苏、浙江、江西、安徽、山东、河南、云南、甘肃等地的个别地区作“木瓜”使用，个儿大，表面较光滑，商品名“光皮木瓜”或“大木瓜”。



大木瓜

HABITAT A deciduous tree or shrub, growing wild or cultivated.

DISTRIBUTION In Jiangsu, Zhejiang, Jiangxi, Anhui, Shandong, Gansu Provinces.

EDIBLENESS Fruit, eaten raw, or made into jams, beverage, sweetmeat. The porridge of Chinese Floweringquine promotes absorption and eliminates dampness. The drinking of Chinese Floweringquine with sugar or honey is used for vomiting and diarrhea, muscular spasm, beriberi, duodenal and gastric ulcer. The soup of Chinese Floweringquine with mung bean or mutton, and the dishes of Chinese Floweringquine stewed and fried with the hairtail are delicious food for dietatic therapy.

INDICATIONS Fruit: Nausea, vomiting diarrhea and muscular spasm, dysentery, arthralgia and myalgia.

大山楂

(Dashanzha)

Chinese Hawthorn; Whitethorn

【别名】 山里红、山楂、红果子、棠棣子

【学名】 *Crataegus pinnatifida* Bunge var. *major* N. E. Br. – 蔷薇科 Rosaceae

【植物形态】 落叶小乔木，高约6m。茎枝无刺或有少数短刺。单叶互生，有长柄；托叶较大，边缘有齿；叶片广卵形或菱状卵形，长6～12cm，宽5～8cm，5～9羽裂，下面1对裂片较深，基部宽楔形，常偏斜，边缘有不规则重锯齿，上面有光泽，下面脉上有短柔毛。伞房花序，有花10～12朵；花萼5齿裂；花瓣5，白色或稍带红晕，宽倒卵形；雄蕊20。梨果球形，直径可达2.5cm，深红色，有黄白色小斑点。花期 5月。果期8～10月。

【生境分布】 生于山坡林边及杂木林中。分布于华北、东北、西北以及山东、江苏、河南等地，华北、山东、河南、辽宁南部等地广为栽培。

【化学成分】 果实含槲皮素（quercetin），左旋表儿茶精（epicatechin），绿原酸，咖啡酸，酒石酸，熊果酸（ursolic acid），枸橼酸及其单甲酯、二甲酯、三甲酯，金丝桃苷（hyperoside），蔗糖，果糖，胡萝卜素，维生素C、B_2，鞣质等。种仁含蛋白质、脂肪、氰苷等。叶含绿原酸、槲皮素、山楂酸、熊果醇（uvaol）等。

【食用价值】 果实可加工成多种食品，如山楂片、糖葫芦、山楂软糖、果丹皮、山楂糕、山楂冻、山楂羹、山楂酱、蜜饯山楂、山楂罐头、山楂酒、山楂茶、山楂气酒、山楂汁、山楂晶、山楂露、山楂蜜、山楂酸梅汤、山楂冰等。从山楂加工后的废渣中可以提取果胶做胶糖汁饮料，冰淇淋等，是天然的食品添加剂。山楂具食疗作用，如山楂粥、山楂莲子汤、山楂银花汤、山楂香橙羹、山楂薏苡饮，均能消食开胃、补气提神；山楂炒肉片、山楂菜心可作为高血压、高血脂患者的保健菜肴，有化食消积作用。

山楂干



山里红果枝



【药用价值】 **果实（山楂）**：甘、酸，微温。用于肉食积滞、消化不良、小儿疳积、细菌性痢疾、肠炎、产后腹痛、高血压病、绦虫病、冻疮。**叶**：煎水当茶饮，可降血压。**根**：甘，平。治风湿关节痛、痢疾、水肿。

【方例】 1. 伤食腹胀，消化不良：炒山楂、炒麦芽、炒莱菔子、陈皮各9g，水煎服。

2. 细菌性痢疾：山楂、红糖各30g，红茶9g，水煎服。

3. 血脂过高症：山楂根、茶树根、荠菜花、玉米须各30g。水煎服，每天1剂。

4. 绦虫病：鲜山楂1000g（干果250g），小儿酌减，洗净去核，下午3时开始当水果吃，晚10时吃完，不吃晚饭。次晨用槟榔60g煎至1小茶杯，一次服完，卧床休息。



山里红花枝

HABITAT A deciduous small tree grows wild on slopes, edges of forests, and mixed woods, or cultivated.

DISTRIBUTION In Shandong, Jiangsu, Henan Provinces, the north, the northeast, the north-west of China.

EDIBLENESS: Fruit, processed into many kinds of foods, drinks and other products, or stir-fried with sliced meat.

INDICATIONS Fruit: Stagnation of meat in stomach, bacteria dysentery, bellyache after childbirth, hypertension, etc. Leaf: Hypertension. Root: Rheumatic arthralgia, dysentery and edema.

枇 杷

(Pipa)

Loquat



枇杷叶、果实

【别名】卢桔

【学名】*Eriobotrya japonica* (Thunb.) Lindl.－蔷薇科 Rosaceae

【植物形态】常绿小乔木，高达10米。叶互生，革质，披针形，长倒卵形或长椭圆形，长10～30厘米，宽3～10厘米，边缘上部有疏锯齿，表面多皱，背面及叶柄密生锈色绒毛。圆锥花序；萼片5；花瓣5，白色；雄蕊20；子房下位。梨果卵形，扁卵形或长卵形，成熟时黄色或桔黄色。花期10～12月。果期5～6月。

枇杷花枝



【生境分布】全国大部分地区有栽培，四川、湖北有野生。

【化学成分】成熟果实含糖类，蛋白质，脂肪，维生素B_1、C，新－β－胡萝卜素，有机酸，氧化酶，叶黄素，淀粉酶，果胶等。叶含苦杏仁苷(Amygdalin)，熊果酸，齐墩果酸，酒石酸，枸橼酸，苹果酸，金丝桃苷，倍半萜苷，维生素B_1、C等。果核含脂肪油，苦杏

仁苷等。

【食用价值】 果实：系常见水果之一，味甜酸美，有润肺、止咳功效。也可制成果酱、罐头食品或酿酒。果肉也可用于制作菜肴和甜点。

【药用价值】 **叶（枇杷叶）**：苦，平。清热化痰，降气止咳，和胃止呕。用于肺热咳喘、痰多黏稠、胃热呕逆、烦热渴等症。蒸其叶取露，名"枇杷叶露"，清肺热，止咳，祛痰。

【方例】 1. 肺热咳嗽，咳逆呕吐：鲜枇杷叶30g，竹茹15g，陈皮6g，水煎加蜂蜜调服。

2. 急、慢性支气管炎：鲜枇杷叶30g，佛耳草12g，葶菜12g，陈皮6g，水煎服。

3. 老年性便秘及咳喘不止：枇杷核9～15g，捣烂后水煎，滤取煎液，加蜜糖调匀服。



枇杷果枝

HABITAT An evergreen tree, wild or cultivated.

DISTRIBUTION In most parts of China, growing wild in Sichuan, Hubei Provinces.

EDIBLENSS Fruits, a common fruit, processed into jams, canned foods, or made into dishes and sweetmeats.

INDICATIONS Leaf : Cough due to the lung-heat, abundant expectoration, vomiting due to heat stomach. Beverage, Distilled from Leaf : Cough.

草莓

(Caomei)

Garden Strawberry

【别名】 大草莓、凤梨草莓、日本草莓、荷兰草莓

草莓





草莓果实

【学名】 *Fragaria ananassa* Duch. －蔷薇科 Rosaceae

【植物形态】 多年生草本，全体有柔毛，匍匐茎细长。基生三出复叶，小叶卵形或菱形，长3～8厘米，宽2～6cm，边缘有粗锯齿。聚伞花序；副萼片及萼片各5～8；花瓣5，白色；雄蕊多数；雌蕊多数，离生，着生于凸起的花托上。聚合果肉质，膨大，球形或卵球形，直径1.5～3cm，鲜红色，有多数瘦果嵌生其上。花期3～4月。果期5～6月。



【生境分布】 原产南美。全国各地均有栽培，多为杂交的多倍体种。

【化学成分】 鲜聚合果(食部)含蛋白质，脂肪，碳水化合物，糖类，有机酸，花色素。此外，每100g鲜果尚含胡萝卜素 0.03mg，维生素$B_1$0.02mg，维生素$B_2$0.03mg，烟酸0.3mg，维生素C47mg，钾131mg，钠4.2mg，钙18mg，磷27mg，铁1.8mg，锌0.14mg等。全株含鞣花酸。

【食用价值】 草莓系人们喜食的水果之一。可食部分为其聚合果。生食多汁味甜，清凉止渴。草莓不易久藏，常加工成果酱、果酒和罐头食品等。草莓还广泛地应用于糖果、糕饼、饮料及冷饮食品等生产。

【药用价值】 **聚合果(草莓)**：甘，凉。清热解毒，

利咽，止咳，止渴，止泻。用于风热咳嗽、咽喉肿痛、痢疾、糖尿病、遗精、遗尿、便秘、疔疮肿痛、蛇虫咬伤。外用：鲜品适量捣敷。

【方例】 1.糖尿病，口渴尿多：频频饮食鲜草莓及其液汁。

2.暑热泄泻，腹泻：草莓适量，水煎服。

3.疮疔，毒蛇咬伤：鲜草莓适量，捣烂，加红糖外敷。

4.遗精，遗尿：草莓（干品）10～20g，覆盆子10g，韭菜子（炒）5g，芡实10g，水煎，加白糖少许服。每日2～3次，共5服。

HABITAT A perennial herb, originated from south America.

DISTRIBUTION Cultivated throughout China.

EDIBLENESS The fleshy aggregate fruit, a favourite fruit, juicy, sweet and thirst-quenching, eaten fresh, or made into jam, wine and canned food and used in food industry for making sweetmeats, beverages, and ice cream, etc.

INDICATIONS Aggregate Fruit: Cough, swollen and sore throat, dysentery, diabetes mellitus, seminal emission, enuresis, constipation, boils and pyoderma, snake and insect bites.

苹 果

(Pingguo)

Apple

【别名】 西洋苹果、频婆、超凡子、天然子

【学名】 *Malus pumila* Mill. — 蔷薇科 Rosaceae

【植物形态】 落叶乔木，高达15m。小枝密生绒毛，后无毛。叶互生，卵形，椭圆形或椭圆状长圆形，长4～10cm,边缘具圆钝锯齿，幼时两面有短柔毛。伞房花序有花3～7朵；萼片5；花瓣5，白色或带粉红色；雄蕊20；子房下位，花柱5。梨果带扁球形，萼片宿存。栽培品种繁多。花期3～4月。果期7～10月。

【生境分布】 均为栽培，以辽宁，河北，山东产量最大。山西，甘肃，陕西，江苏，浙江，四川，云南，湖北，西藏也有栽培。

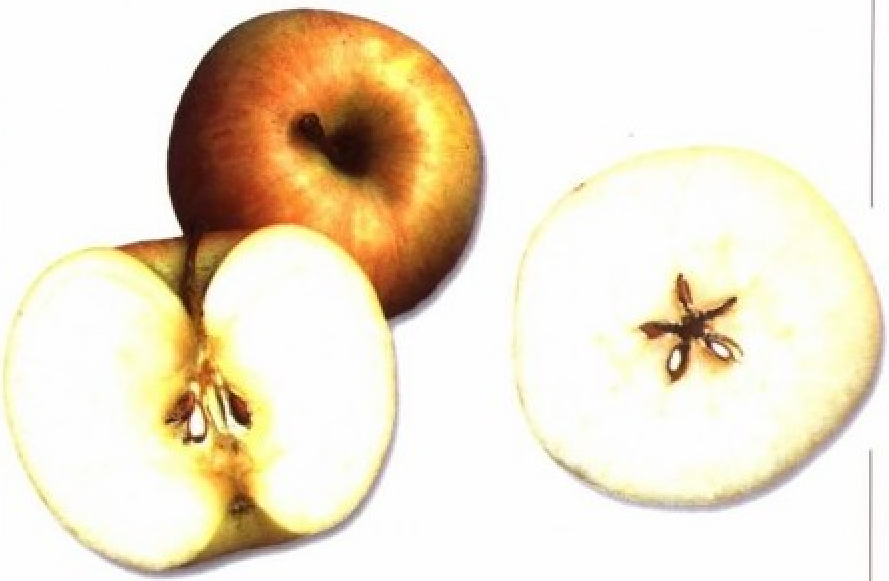
【化学成分】 果实含糖类、蛋白质、脂肪、苹果酸、枸橼酸、

苹果果枝





苹果果实及剖面



【方例】1. 大便燥结 每日早晚空腹食苹果1～2个。

2. 慢性胃炎、高血压：苹果洗净，压汁，每日服3次，每次100g，十天为一个疗程。或每日食苹果3次，每次250g，连续食用。

3. 慢性腹泻、肠炎：苹果干粉15g，空腹温水调服。每天2次。

酒石酸、奎宁酸、鞣酸、果胶、粘液质、钙、磷、铁、钾、锌、维生素A、维生素C、胡萝卜素、烟酸。芳香成分中醇类占92%。果皮含三十蜡烷。



【食用价值】苹果为最常食水果之一。生食营养丰富，因品种不同甜脆香酥风味各异。苹果可加工成果汁、果泥、果酱、果脯、蜜饯并可酿酒。苹果也可作菜肴烹食或作甜食糕点等食用。苹果因含细纤维有通便作用，但因又含鞣酸和有机酸有收敛止泻作用。故少食苹果可通便，多食可止泻。苹果中含钾量较高，它能与体内过剩的钠结合排出体外，有利于降低血压。苹果属于碱性食品，它能中和体内因多食肉类等酸性食品而产生的过多的酸，保持体内酸碱和电解质平衡。此外，因苹果中含有锌，有利于儿童的生长发育和增强记忆力。

【药用价值】 **果实(苹果)**：甘，凉。生津止渴，解暑除烦，和脾开胃，止泻，醒酒。用于慢性腹泻、大便干燥、气喘、胃炎、高血压等症。

HABITAT A deciduous tree, cultivated.
DISTRIBUTION In Liaoning, Hebei, Shandong, Shanxi, Gansu, Shaanxi, Jiangsu, Zhejiang, Sichuan and Tibet Provinces.
EDIBLENESS The most common fruit, eaten raw, or made into jam, juice, preserves and wine, or used in cooking Chinese dishes, sweet foods and pastries. Apple contains thin fiber, which has catharsis effect, and tannic and organic acids, which have astringent and antidiarrhea effects. The potassium is also rich, which can combine with surplus sodium in human body and discharge it to reduce blood pressure. Since apple contains zinc, it is beneficial for children to develop and enhance their memory.
INDICATIONS Fruit: Chronic diarrhea, dry stools and constipation, asthma, gastritis, hypertension, etc.

鹅绒委陵菜

(Erong weilingcai)

Silverweed Cinquefoil



鹅绒委陵菜

【别名】蕨麻、人参果、莲菜花、戳玛(藏名)、延寿果

【学名】*Potentilla anserina* L.－蔷薇科 Rosaceae

【植物形态】多年生草本,高10～25cm。根圆柱状,须根局部膨大成长圆形肉质块根。茎细长成匍匐枝。基生叶为羽状复叶,小叶3～12对,卵状矩圆形或椭圆形,先端圆钝,边缘具深锯齿,下面密生白色绢毛及绒毛;茎生叶较小,有少数小叶。花单生叶腋,黄色,副萼片全缘或有2～3裂,比萼片稍短或近相等。瘦果椭圆形,褐色,有皱形。花期5～8月。果期6～9月。

【生境分布】生于路旁、沟边、草甸、田野潮湿处。分布于东北、华北、西北及四川、云南、西藏等地。

【化学成分】每100g块根含水分8g,蛋白质12.6g,脂肪1.4g,碳水化合物73g,钙123mg,磷334mg,铁24.4mg,胡萝卜素0.64mg,维生素$B_1$0.06mg,烟酸3.3mg。根尚含胆碱、甜菜碱、组氨酸、琥珀酸、黄酮化合物、廿九烷、蜡醇等。全株含鞣质约15.25%,挥发油0.28%,以及β－谷甾醇、7－去氢谷甾醇、槲皮苷、槲皮素、维生素C。叶含鞣质4%～7%叶缘体醌、杨梅树皮素、无色飞燕草素、胡萝卜素。

【食用价值】块根炖羊肉具温中暖下,健脾善胃之效,用于脾虚腹泻、病后贫血、营养不良及脾肾阳虚等。亦可和猪肉同煮,具健脾益胃、滋阴润燥的功效。适用于脾虚泄泻、营养不良、体虚、乏力、咳嗽、消化不良、便秘等,健康人食之有强身健体之功效。

【药用价值】**块根**:甘,平。健脾益胃,生津止渴,益气补血,止痢。用于脾虚腹泻、病后贫血、营养不良、风湿痹痛等。

【方例】1. 病后体虚、风湿痹痛:蕨麻根、党参、红枣各15g,水煎服,每日一剂,连服数天。

2. 脾虚腹泻:根30～60g,水煎服。

3. 病后贫血:蕨麻根20g,土党参30g,水煎分3次冲酒服。

4. 小儿惊悸:蕨麻根6g,龙骨10g,钩藤6g,菖蒲1.5g,水煎。分3次服。

HABITAT A perennial herb, found in ditches, grasslands and damp fields and along roadsides.

DISTRIBUTION In Sichuan, Yunnan Provinces and Tibet Autonomous Region, the northeast, the north and the northwest of China.

EDIBLENESS Root tuber, a nourishing vegetable, stewed with mutton or cooked with pork to promote absorption and increase the body fluids.

INDICATIONS Root Tuber: Diarrhea due to insufficiency of the spleen, anemia after illness, malnutrition, numbness and pain due to pathogenic wind-dampness.

梅

(Mei)

Mume Plant, Japanese Apricot



绿萼梅

【别名】酸梅，青梅，熏梅，春梅

【学名】*Prunus mume* Sieb. et Zucc.－蔷薇科 Rosaceae

【植物形态】 落叶乔木，树皮灰棕色，小枝先端有时呈刺状。单叶互生；叶柄长达1.5cm，被短柔毛；托叶早落；叶片椭圆状宽卵形，长5～9cm，宽3～4.5cm，先端长渐尖，呈尾状，边缘密生细锯齿，幼时两面被毛，老时近光滑。春季先叶开花，有香气，1～3朵簇生于二年生侧枝叶腋，萼下有棕色膜质小鳞片；花冠白色或淡红色，直径约2cm；花瓣5，宽倒卵形；雄蕊多数。核果球形，直径约2.5cm，熟后黄色，核有凹点。花期2～3月。果期4～6月。

梅（花枝）



【生境分布】 我国有野生，现多为栽培。分布于陕西、甘肃、新疆、江苏、安徽、浙江、江西、福建、台湾、广西、广东、四川、贵州和云南等省区。

【化学成分】未成熟的果实含苹果酸、枸橼酸、酒石酸、琥珀酸、β－谷甾醇、蜡醇、三萜成分等。种子含苦杏仁苷和脂肪油。花含挥发油，油中含苯甲醛、苯甲酸等。

【食用价值】梅是一种初夏上市的我国特产水果。鲜果酸而略带甜味。未成熟的青梅，浸酒即青梅酒，是夏令家庭防治痧气的佳品。青梅果可蘸盐生食，温胆生津，孕妇多食之。以小满前肥脆而不带苦者为佳。鲜果可加工鲜梅膏，早晚各一次，每次10ml，连服3～7天，可治急性胃肠炎，慢性腹泻等。还可加工成酸梅汤、话梅、乌梅果脯、青梅等食



红梅

梅园



用，能生津止渴、除烦安神。乌梅粥、梅花粥能生津止渴、健脾胃、涩肠止泻。海带梅干饮、大枣乌梅饮、乌梅蜜汤、乌梅白糖汤可用于温病口渴、阴虚盗汗等。陈皮梅能健胃、助消化，但多食损齿。

【药用价值】 **干果（乌梅）**：酸、涩，温。敛肺涩肠，生津止渴，驱虫止痢。用于肺虚久咳、口干烦渴、胆道蛔虫、胆囊炎、细菌性痢疾、慢性腹泻、月经过多、癌瘤、牛皮癣；外用治疮疡久不收，鸡眼（适量烧成炭，研末外敷，或梅肉湿润后捣烂涂患处）。**根**：治风痹、胆囊炎、瘰疬。外用煎水洗浴。**叶**：酸，平。治月经不止。**花**：酸、涩，平。舒肝，和胃，化痰。治梅核气、肝胃气痛、食欲不振、头晕、瘰疬。**果仁**：酸，平。清暑，明目，除烦。外用捣敷。

【方例】 1. 急性细菌性痢疾 将乌梅熬成10%乌梅汤，并加入少许红糖。每次服100ml，每日3次，7天为一个疗程。

2.蛔虫病：乌梅5～6枚，川椒3～6g，川楝根皮24g，水煎，分2次服。

3. 胆囊炎、胆石症、胆道感染：乌梅、五味子各30g，红木香（长梗南五味子）15g，水煎2次，得400ml，分2次服。

4. 银屑病（牛皮



乌梅（药材）

青梅（蜜饯）



梅（果枝）



癣）：乌梅1000g，水煎，去核，浓缩成膏为200g。每服9g（半汤匙），加糖适量，开水冲服或直接吞服，每日三次。

【附注】 梅的栽培品种很多，通常可分花梅和果梅两大类。其中花梅有300多个品种，果梅约有200个品种。

HABITAT A deciduous tree, cultivated.

DISTRIBUTION In Shanxi, Gansu, Xinjiang, Jiangsu, Anhui, Zhejiang, Jiangxi, Fujian, Taiwan , Guangxi, Guangdong, Sichuan, Guizhou and Yunnan Provinces.

EDIBLENESS Fruit: Tastes sour, slightly sweet. Unripe fruits can be eaten raw with dipping salt. It can clear away gallbladder-heat, and cure acute gastroenteritis, chronic diarrhea. It may also be processed into the beverage which promotes production of body fluids to quench thirst, promotes absorption and relieve diarrhea with astringents. The drinks of dark plum with refined sugar are used in thirst from epidemic eruptive disease and night sweat due to yin deficiency. The preserved prune strengthens stomach and promotes digestion.

INDICATIONS Dry fruit: Used as anthelmintic and antidysentery to treat cough due to weakness of lung, thirsty, gallbladder ascariasis, cholecystitis, bacillary dysentery, chronic diarrhea, and cholecystitis, and scrofula. Leaf: Menorrhalgia. Flower: Globus hysterics, stomachache due to emotional depression and the hyperactive liver-qi attacking the stomach inappetence, dizziness and scrofula. Nut: Clearing away summer heat, improving eyesight, and relieving restlessness.

桃

(Tao)

Peach

【别名】白桃、红桃、毛桃

【学名】*Prunus persica*（L.）Batsch－蔷薇科 Rosaceae

【植物形态】落叶小乔木，高3～8m。叶互生，在短枝上呈簇生状 叶片卵状披针形或椭圆状披针形，边缘有锯齿，两面无毛或下面脉腋间有髯毛。花单生，先叶开放；萼片5；花瓣5，粉红色；雄蕊多数；子房上位，心皮1，有毛。核果肉质，多汁，卵球形，有纵沟及绒毛；果核表面具不规则的深槽及窝孔。种子1粒。花期4月。果期5～9月。

【生境分布】桃系我国常见果树，各地均有栽培。桃品种极多，大致可分果桃、花桃两类。果桃有硬肉桃型、水蜜桃型、蟠桃型等。

【化学成分】果实含蔗糖、葡萄糖、果糖、麦芽糖、苹果酸、枸橼酸、杨梅酸、蛋白质0.8%、脂肪0.1%、钙8mg/100g干重、磷20mg/100g干重、铁1.2mg/100g干重 、胡萝卜素0.06mg/100g干重、维生素$B_1$0.01mg/100g干重、维生素$B_2$0.02mg/100g干重、维生素C6mg/100g干重、烟酸0.7mg/100g干重等。种子含苦杏仁苷(amygdalin)、苦杏仁酶(emulsin)、脂肪油、维生素B_2等。叶含苦杏仁苷、鞣质等。花含山奈酚(kaempferol)、香豆精等。桃胶含半乳糖、鼠李糖、α－葡萄糖等。

【食用价值】果实系常食水果之一，生食香甜可口，营养丰富。也可制成蜜饯、果干、果冻、果酱、糖水罐头、桃汁饮料等食用。鲜桃还能配制成菜肴或作甜羹甜食食用。

【药用价值】**种子(桃仁)**：苦、甘，平。活血化瘀，止咳平喘，润肠通便。用于经闭、痛经、症瘕、跌打损伤、咳嗽气喘、便秘。用量6～10克。**叶(桃叶)**：苦，平。祛风湿，清热，杀虫。用于风热头痛、疟疾、风痹、湿疹、疮疖、癣疥、痔疮、阴道滴虫等；外用鲜品适量捣敷或水煎洗。**花(桃花)**：苦，平。利水，活血，通便。用于水肿、脚气、便秘、经闭。用量3～6克。**自落幼果(瘪桃干,桃奴)**：治胃痛、疝痛、盗汗。用量9～15克。**树脂(桃胶)**：治乳糜尿、痢疾、糖尿病。用量9～15克。**根(桃根)**：治

桃的果实与种子



桃仁（药材）

桃（花枝）





桃（果枝）

黄疸、吐血、衄血、经闭、痔疮。用量6～9克；外用适量水煎洗。

【方例】1.高血压，头痛，便秘：桃仁10g，决明子12g，水煎服。

2.产后血闭：桃仁20枚（去皮、尖），藕一块，水煎服。

3.虚汗，盗汗：瘪桃干9～12g，水煎服。

【附注】同属植物山桃*P. davidiana*（Carr.）Franch. 的种子亦作桃仁入药。

HABITAT A deciduous tree, cultivated.
DISTRIBUTION In all parts of China.
EDIBLENESS A common fruit, eaten fresh, or made into preserves, peach jelly and canned peaches, or processed into beverages and wine. The fresh peach is also used in preparing Chinese dishes or sweetmeats.
INDICATIONS Seed: Amenorrhoea, dysmenorrhea, abdominal mass, traumatic injury, cough, asthma, constipation, etc. Leaf: Headache due to wind-heat, malaria, arthritis due to wind, eczema, furuncles, ringworm infection, hemorrhoids, Trichomonal vaginitis, etc. Flower: Edema, beriberi, constipation and amenorrhoea. Unripe Fallen Fruits: Stomachache, hernia and night sweat. Resin: Chyluria, dysentery, diabetes mellitus, etc. Root: Jaundice, spitting blood, epistaxis, amenorrhoea and hemorrhoids.

樱桃

(Yingtao)

Cherry

【别名】荆桃、朱桃、朱果、樱珠、家樱桃

【学名】*Prunus pseudocerasus* L.–蔷薇科 Rosaceae

【植物形态】落叶小乔木。叶互生，广卵形或椭圆状卵形，先端渐尖，边缘有重锯齿，叶片基部连接叶柄处有2腺体；托叶3～4裂。花先叶开放，3～6朵簇生，或为有总梗的总状花序；萼片5，花后反折；花瓣5，白色或微带红色；雄蕊多数；心皮1，无毛。核果近圆球形，无沟，熟时鲜红色。花期3～4月。果期4～5月。

【生境分布】分布于河北、陕西、甘肃、山东、山西、江西、广西、贵州等省区。长江流域及华北等地有栽培。

【化学成分】果实含蛋白质，糖类，脂肪，铁5.9mg/100g鲜重、磷18mg/100g鲜重、钙18mg/100g鲜重，含量较高，此外还含钾，维生素A，维生素$B_1$0.02mg/100g鲜重，维生素$B_2$0.04mg/100g鲜重，烟酸0.7mg/100g鲜重，胡萝卜素0.33mg/100g鲜重等。种子含氰苷，水解得氢氰酸。

【食用价值】果实生食，汁多肉细，酸甜可口。也可煮食或浸酒服。樱桃还可加工成樱桃酱、樱桃膏、樱桃汁、樱桃酒、蜜渍樱桃、樱桃罐头和樱桃糕点甜食等食用。樱桃营养丰富，有益脾胃，养肝肾之功效。



樱桃



但其性微温，热病者慎食。

【药用价值】 **果实(樱桃)**：甘、温。益气，祛风湿。用于瘫痪，四肢不仁，风湿腰痛，冻疮。用量250～500g，或浸酒。**果核(樱桃核)**：辛，热。发表，透疹。用于麻疹初期透发不快。用量3～15g。**叶(樱桃叶)**：温胃，健脾，止血，解毒。用于胃寒食积、腹泻、吐血、蛇虫咬伤、阴道滴虫。**根(樱桃根)**：治蛔虫。用量:15～30g。

【方例】 1.风湿腰痛，冻疮：鲜樱桃200g，白酒1000ml，浸泡数日，每次服半杯。

2.血虚头晕，心悸：龙眼肉10g(或鲜龙眼15g)，枸杞子10g，加水适量，煎至充分膨胀后，加入鲜樱桃30g，煮沸，加白糖调服。

3.预防麻疹：鲜樱桃1500g，入罐内封固，埋入地下，一月后取出，樱桃自化为水，除去果核，留取清汁备用。当麻疹流行时，给小儿饮一杯，即可预防麻疹感染。

HABITAT A deciduous tree, cultivated.

DISTRIBUTION In Hebei, Shaanxi, Gansu, Shandong, Shanxi, Jiangxi, Guangxi, Guizhou Provinces, the Yangtse River valley and North China.

EDIBLENESS Fruit, delicious and nutritious, eaten fresh, or processed into jam, wine, preserves, canned cherry and cherry pastries. However, it should be avoided to eat it excessively to prevent its heat from damaging the body.

INDICATIONS Fruit: Paralysis of the extremities, lumbago due to wind-dampness, chilblains, etc. Stone: Incomplete eruption of measles. Leaf: Indigestion and retention of food diarrhea, haematemesis, snake and insect bites, trichomonal vaginitis, etc.

李

(Li)

Japanese Plum



李子

【别名】嘉庆子、李实、李仔、山李子

【学名】*Prunus salicina* Lindl.–蔷薇科 Rosaceae

【植物形态】 落叶乔木，高可达10m。小枝红棕色，无毛。叶互生，椭圆状披针形或椭圆状倒卵形，边缘具密钝细重锯齿，下面脉腋有束毛；叶柄长1～2cm，有腺点。花常3朵簇生，白色；萼长圆状卵形，花瓣5；雄蕊多数；花柱细长，子房无毛。核果球状卵形，先端稍尖，基部深陷，缝痕明显，表面光滑，熟时黄色、淡黄绿色或紫红色。花期4～5月。果期7～8月。

【生境分布】 生于山沟、路旁或灌木林内，常栽培。全国大部分地区有分布。

【化学成分】 100g鲜果含蛋白质0.5g、脂肪0.7g、碳水化合物13.1g、钙2mg、磷32mg、铁0.8mg、胡萝卜素0.27mg、维生素B_2 0.01mg。果肉中含天门冬素0.10%，尚含谷酰胺、丝氨酸、甘氨酸、苏氨酸、丙氨酸、γ－氨基丁酸等多种氨基酸。种子含苦杏仁苷。

【食用价值】果实味酸甜，有增强胃肠蠕动、助消化作用。可生食，或加工制成果干、果酱、蜜饯和酿酒；鲜果榨汁，可用于骨蒸劳热或消渴等症；和白砂糖或蜂蜜、牛奶等制成蜜李片或李蜜饮，具清肝益胃、生津润喉等功效。果实浸白酒（加适量白糖），服后有消除疲劳、增进食欲的功效。

【药用价值】 **果实**：甘、酸，平。清热解毒，生津，利水。用于虚劳骨蒸，消渴，腹水等。**种子（核仁）**：甘、苦，平。散瘀，利水，润肠。用于跌打瘀血作痛、痰饮咳嗽、水气肿满、大便秘结、虫蝎螫痛。**根**：凉。清热，解毒。用于消渴、淋病、痢疾、丹毒、牙痛。**根皮**：苦、咸，寒。清热，下气。用于消渴心烦、带下、齿痛。**叶和树脂（树胶）**亦可供药用。

【方例】 1. 骨蒸劳热、牙龈出血、消渴：每天生食鲜果2～3个。



2. 皮肤瘙痒，湿疹:酸李(鲜)捣烂，洗擦患处。

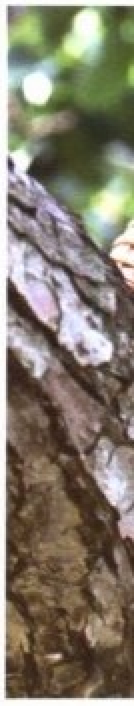
3. 慢性咽喉炎、牙周炎、口舌生疮:鲜李3～5个，连核仁捣烂，加食盐少许，开水2杯，拌匀放冷，含漱或内服，每日分2次。

4. 跌打损伤，瘀血作痛:李核仁9g，捣烂，加米酒30～60g拌匀，滤取酒液服用，残渣擦患处，每日早晚各1次。

沙梨

(Shali)

Sand Pear



【别名】 麻安梨、砂梨、乌梨、水梨

【学名】 *Pyrus pyrifolia* (Burm. f.) Nakai －蔷薇科 *Rosaceae*

【植物形态】 落叶乔木；小枝光滑或幼时有毛。叶略革质，卵状长椭圆形或卵形，边缘密生尖刺状锯齿；叶柄长3～4cm。伞形总状花序有花6～9；萼片5，三角状卵形，先端长尖，缘有质齿，内面基部有黄毛；花瓣白色，卵形，先端有不规则缺刻，基部有短爪。梨果近球形，果皮赤褐或青白色，顶部无残萼，果皮稍硬。花期4月。果期9月。

【生境分布】 原产我国，分布于长江流域、广东、云南、贵州等地。

【化学成分】 果实含苹果酸，柠檬酸，维生素B、C，果糖，葡萄糖，蔗糖及多种微量元素等。叶含熊果酚苷(arbutin)、鞣质等。

【食用价值】 果可生食或制成果脯。也可加工成多种保健食品或药食兼用。由沙梨及百部、前胡、杏仁等10种中药熬制而成的止咳梨膏糖，有祛痰利肺、止咳平喘的功效；梨汁有清热除烦，生津止咳之功效，可用于热病烦渴等症，并可解酒毒；苦杏仁炖沙梨，或燕窝冰糖炖梨，均有化痰止咳、清热生津、润肺平喘等功能。

【药用价值】 **果实**：甘、微酸，凉。生津，润燥，清热，化痰。用于热病津伤烦渴、消渴、热咳、痰热惊狂、噎膈、便秘。**果皮(梨皮)**：甘涩，凉。清心润肺，降火生津。用于暑热烦渴、咳嗽、吐血、疔疮。沙梨的根、树枝、树皮，木材烧

沙梨



HABITAT A deciduous tree, found in ditches, along roadsides and in shrubs.

DISTRIBUTION In most parts of China.

EDIBLENESS Fruit, sweet and sour, eaten raw, or processed into dry fruit and wine. The juice extracted from fresh fruit may be used in the treatment of hectic fever or diabetes.

INDICATIONS Fruit: Hectic fever, diabetes, ascites. Seed: Traumatic injury, cough due to retention of phlegm, edema, and constipation. Root: Diabetes, gonorrhea, teeth-ache, dysentery and erysipelas. Skin of Root: Diabetes, vexation, gynecological diseases and teeth-ache.



沙梨果实

成的灰(梨木灰)等均有药用记载。

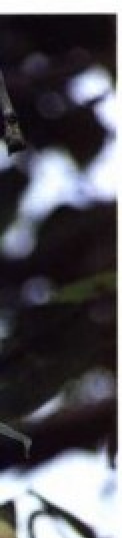
【方例】 1.肺热咳嗽,身热烦渴:鲜梨2～4个、荸荠5～10个,捣烂,榨取汁服,早、中、晚各一次。

2.久痢不止:沙梨皮、石榴果壳,煎服。

3.消化不良,不思饮食:鲜沙梨去皮,刀削成片状,用食醋淹渍1天,服食。

4.解酒:鲜沙梨2～3个,去皮嚼服。或榨取鲜沙梨果汁服,酒醉后连服2～3杯。

HABITAT A deciduous tree.
DISTRIBUTION Indigenous to China , in Guangdong, Yunnan and along the Yangtse River Valley.
EDIBLENESS Fruit, eaten raw or made into candied fruit. The juice can relieve heat and anxiety.
INDICATIONS Fruit: Diabetes, cough due to heat, constipation. Pericarp: Cough, hematemesis, and furuncle.



楸子梨

(Qiuzili)

Ussurian Pear



楸子梨

【别名】 沙果梨、花盖梨、暖梨、山梨、野梨

【学名】 *Pyrus ussuriensis* Maxim.－蔷薇科 Rosaceae

【植物形态】 乔木。嫩枝有绵毛,旋即脱落,单叶互生或簇生。叶近圆形或广卵形,先端尾尖,边缘有刺毛状尖齿,基部通常圆形,有时心形,两面光滑无毛;叶柄长2～6cm。伞房花序,有花6～12朵;萼片三角形,边有绒毛宿存;花瓣白色;雄蕊多数。花柱5,分离。梨果近球形,直径长2～5cm,黄色,常有红色斑点。花期4～5月。果期9～10月。

【生境分布】 多散生于杂木林、山坡路旁或河岸等处。分布于东北、河北、山东、山西、陕西、甘肃等地。

【化学成分】 果实含苹果酸、柠檬酸、果糖、葡萄糖、蔗糖、矿物质(钙、磷、钾、钠、镁,铁等)。每100g鲜果含有蛋白质0.1g,脂肪0.1g,碳水化合物9g,粗纤维1.3g,

胡萝卜素、维生素B_1、B_2、烟酸各0.01mg，维生素C4mg。叶含熊果酚苷(arbutin)、鞣质等。

【食用价值】 果可生食，或制果酱、果汁、罐头。又可制成多种蜜膏类保健食品或保健药品。如北京以多种药物和楸子梨熬成的楸梨膏，味醇，爽口，有化痰止咳功效，又有消食、开胃、止咳作用。麻黄梨(麻黄与楸子梨笼蒸)、清蒸蜜梨(楸子梨与蜂蜜蒸熟)、杏仁梨(杏仁与楸子梨蒸煮)、五汁蜜膏(白萝卜、姜、炼乳、蜂蜜与楸子梨熬煮)等均可治虚火咳嗽、秋冬燥咳、百日咳。

【药用价值】 **果**：甘、微酸，凉。生津，润燥，清热，化痰。治肺热咳嗽、热病烦渴、噎膈、便秘等。**果皮(梨皮)**：清心润肺，降火生津。治暑热烦渴、咳嗽、吐血等。

【方例】 1.温病口渴，吐白沫：楸子梨、荸荠、鲜芦苇根、麦冬、藕混合汁液，凉服。

2.咳嗽：梨汁熬膏，加姜汁，蜂蜜服。

3.解酒毒：生食鲜梨一个，或榨取2个梨的汁液一次服下。

4.久痢不止：梨皮、石榴果壳，煎水服。

5.高血压、高血脂：鲜楸子梨500g，山楂200g，去皮去核，加玉米油或葵花子油10g，1日分3次服，连服数日。

HABITAT　A deciduous tree, found on woods, mountain slopes and along stream banks.

DISTRIBUTION　In Hebei, Shandong, Shanxi, Shaanxi and Gansu, Northeast China.

EDIBLENESS　Fruit, eaten raw, or prepared into juice, jam, tinned fuit and health foods.

INDICATIONS　Fruit: Diabetes, cough due to phlegm, and constipation. Fruit Shell: Febrile disease with dehydration, cough and hematemesis.

月 季

(Yueji)

Chinese Rose

【别名】 月季花、月月红、月月花、艳雪红、四季花

【学名】 *Rosa chinensis* Jacq.–蔷薇科Rosaceae

【植物形态】 常绿灌木，枝具钩状皮刺。单数羽状复叶，小叶3～5(7)，阔卵形至卵状长椭圆形，具尖锯齿；托叶卵状披针形，边缘有腺毛。花单生或数朵簇生，红色或玫瑰色，重瓣；花萼反卷，常羽裂，内面密被白色绵毛；花瓣倒卵形；雄蕊多数，生于壶状花托的底部，子





月季



房有毛。蔷薇果卵形或陀螺形。花期5~10月。

【生境分布】原产我国，生于山坡或路旁，各地普遍栽培，品种极多，药用者多开红色花而香浓者。

【化学成分】花含精油，油的主要成分有橙花醇(nerol)、牻牛儿醇（geraniol)、芫荽醇(linalool)等。尚含槲皮苷、鞣质、没食子酸、色素等。

【食用价值】花可用作药茶或药膳配料。如月季花沸水冲泡代茶饮，能活血调经，用于月经不调，经期腹痛；加冰糖煎服，治肺虚咳嗽，并有活血祛瘀，消肿止痛之功效。月季花根30~45g，加猪肚、鸡肉炖服，可治胃脘痛。

【药用价值】 **花**：甘，温。活血调经，消肿解毒。用于月经不调、经来腹痛、跌打损伤、血瘀肿痛、痈疽肿毒。**叶**：活血消肿。治痔疮、跌打损伤、血瘀肿痛。**根**：甘，温。用于月经不调、白带、瘰疬。

【方例】 1.月经不调，痛经：鲜月季花、红花、益母草各9g，水煎服。

2.筋骨疼痛，腰膝肿痛，跌打损伤：月季花瓣，阴干，研末，每服3g，黄酒冲服。

3.治烫火伤：干月季花研为细末，调茶油，涂抹伤处。

4.产后阴挺：干月季花30g，炖红酒服。

5.肺虚咳嗽，咯血：月季花加冰糖炖服。



月季花（药材）

HABITAT An evergreen shrub, on mountain slopes and along roadsides.

DISTRIBUTION Cultivated throughout China.

EDIBLENESS Flower, very fragrant, made into tea, or used as a burden in medicated food.

INDICATIONS Flower: Menstrual irregularities, traumatic injury. Leaf: Hemorrhoids, traumatic injury. Root: Menstrual irregularities, leucorrhea and scrofula.

金樱子

(Jinyingzi)

Cherokee Rose

【别名】 蜜糖罐、糖罐子、刺头、山鸡头子、红根

【学名】 *Rosa laevigata* Michx. – 蔷薇科Rosaceae

【植物形态】 常绿攀援灌木，茎具钩状皮刺。三出复叶，革质，椭圆状卵圆形至卵圆状披针形，托叶中部以下和叶柄结合，离生部分为线状披针形。花大型，白色，单生于侧枝顶端；花托膨大，有细刺；萼片卵状披针形，先端常扩大呈叶状，被腺毛；雌蕊多数，离生，被绒毛。蔷薇果红色，球形或倒卵形，具直刺及宿萼。花期5月。果期9～10月。

【生境分布】 常生于向阳多石的山坡。主要分布于华中、华南、华东及四川、贵州等地。

【化学成分】 果实（金樱子）含柠檬酸、苹果酸、鞣质、树脂、维生素C、皂苷及丰富的还原糖、蔗糖和少量的淀粉。根皮含丰富的鞣质。

【食用价值】 成熟果实酸甜可食，可熬糖、制醋或酿酒。金樱子煮粥有补肾固精、温肾健脾止带、止泻等功效；金樱子煲鲫鱼能健脾补虚、固精止泄；金樱子炖冰糖有补中益气、涩精固脱之功；金樱子炖鸡蛋、金樱子炖鸡可作肺虚咳嗽、虚劳吐血、遗尿、滑精、小便频数、子宫脱垂、小儿遗尿等患者的保健药膳。

【药用价值】 **金樱子**：酸涩，平。固精涩肠，缩尿止泻。用于滑精、遗尿、小便频数、脾虚泻痢、肺虚喘咳、自汗盗汗、崩漏带下。**根**：酸涩，平。固精涩肠。用于滑精、遗尿、痢疾泄泻、崩漏带下、子宫脱垂、痔疾、烫伤。**叶**：辛，平。用于痈肿、溃疡、金疮、烫火伤。**花**：酸，平。用于止痢、驱蛔虫、遗精、遗尿等。

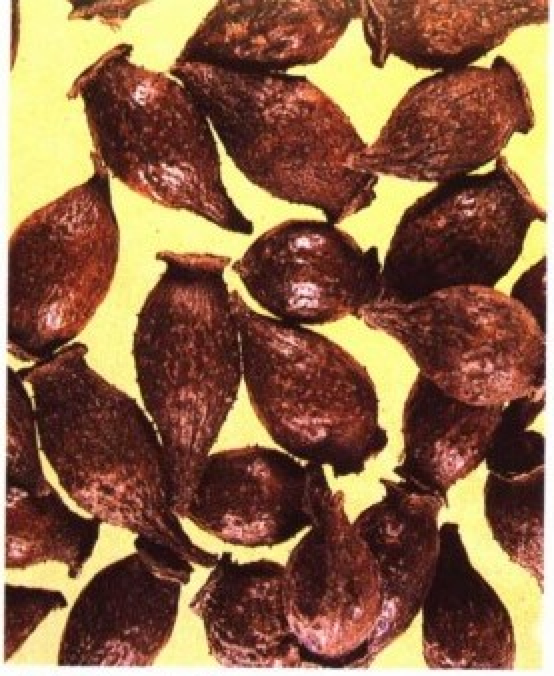
【方例】 1.梦遗，精不固：金樱子5000g，捣碎，水煎成膏状服用。

2.久虚泄泻：金樱子（去外刺和内瓤）30g，党参9g，水煎服。

3.金疮：金樱子叶90g，桑叶30g，嫩苎麻叶30g，捣烂外敷。

金樱子





金樱子（药材）

4.慢性痢疾，肠结核：金樱子花、金樱子、罂粟壳各3g，醋炒，共研细末，蜜丸如梧桐子大，每服3g，日服3次。

HABITAT An evergreen climber grows in sunny hillside.

DISTRIBUTION Sichuan, Guizhou Provinces, Central, South, and East China.

EDIBLENESS Fresh ripe fruit, a wild fruit with sweet and sour tastes, can be made into wine or soft drink. The gruel of the fruit with rice can be used as a tonic for kidney and to treat spontaneous emission. The soup of the fruit with fresh crucian carp has the effects of invigorating the spleen and restoring vital energy.

INDICATIONS Fruit: Emission, enuresis, diarrhea and night sweat. Leaf: Carbuncles, ulcer and scalds. Flower: Dysentery, ascariasis, spermatorrhea, enuresis, etc.

刺 梨

(Cili)

Roxburgh Rose

【别名】 巢丝花、茨梨、木梨、刺石榴、野石榴

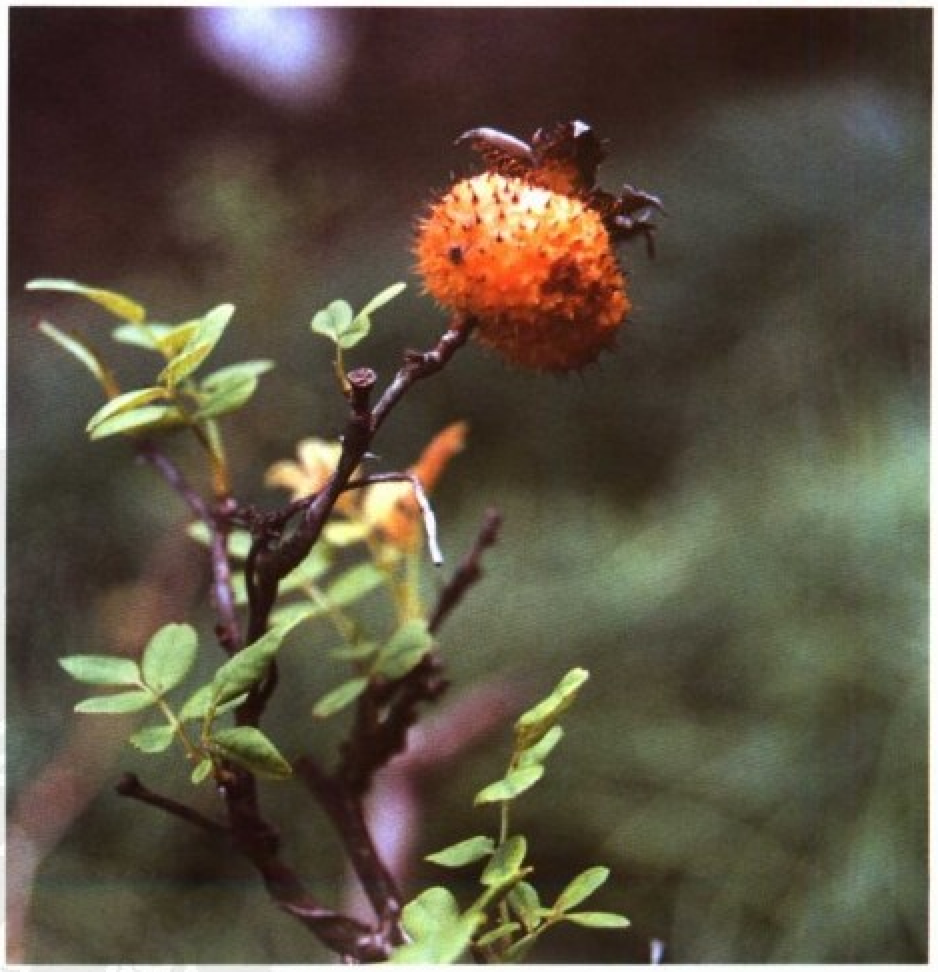
【学名】 *Rosa roxburghii* Tratt.－蔷薇科Rosaceae

【植物形态】 落叶灌木，高约2.5m。茎多分枝，具成对皮刺。单数羽状复叶，小叶7～15，卵状椭圆形或长圆形，无毛，叶柄、叶轴及小叶中脉疏生皮刺；托叶线形，大部分与叶柄结合，边缘常具腺毛。花1～3朵着生枝端；萼筒密被长针刺，萼裂片羽状分裂；花瓣淡红色或粉红色；花柱分离，不伸出萼筒口外。蔷薇果扁球形，黄色，密被针刺。花期5～7月。果期8～10月。

【生境分布】 生于山坡、沟谷、路旁及灌木丛中。主产贵州，江苏、浙江、福建、湖南、湖北、广东、广西、四川、云南、西藏等省区也有分布。

【化学成分】 果实富含维生素C、B_1、B_2、D、E，烟酸，类胡萝卜素，以及蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等。其中维生素C的含量比一般水果高几十倍至几百倍，比

刺梨（果枝）



柑桔高 50～60 倍。根及根皮含鞣酸，维生素 B、烟酸等。

【食用价值】 果实味酸甜，可生食或加工成果脯、果酱、果汁、果酒、果膏、汽水、果子露等，还可熬糖。如饮用刺梨汁可以防癌抗癌、泽肤健美，刺梨酱有帮助消化、健美抗衰老等作用；和蜂蜜煎服，可用于消化不良、食欲不振、胃及十二指肠溃疡、肺燥干咳、高血压、冠心病、动脉硬化等症。果实 2～5 枚，煎服，用于食积饱胀、消化不良、维生素 C 缺乏等症。叶泡茶代饮，可解热降暑。

【药用价值】 **根**：甘酸，平。健胃，消食，止泻，涩精。用于胃疼、痢疾、肠炎、遗精、崩漏、带下、久咳。**花**：甘，平。用于止泄痢。**果实**：甘、酸，温。健胃，消食，解暑。用于食积饱胀、伤暑烦渴等。**叶**：用于疥、痈、金疮及外疮。

【附方】 1.痢疾、肠炎：刺梨根、仙鹤草、马兰各 500g，加水 4500ml，煎成 1500ml，每服 50～100ml，日服 2 次。

2.慢性胃炎、胃痛：刺梨根煎成浓汁，代茶饮，连服一周。

3.赤白崩带：刺梨根 250g，金毛狗脊 125g，泡酒，早晚各饮 1 酒杯。

4.外痔：刺梨叶焙干，研末，麻油调敷或煎服。





刺梨（花枝）

HABITAT A deciduous shrub grows on hillsides, in ditches, along roadsides and boskage.
DISTRIBUTION Mainly in Guizhou, Jiangsu, Zhejiang, Fujian, Hunan and Hubei Provinces.
EDIBLENESS Fresh fruit, used to make wine, soft drink, or squeeze juice, has the effects of skin-lustring and body-building and anticancer.
INDICATIONS Root: Stomach upset and enteritis. Flower: Dysentery. Fruit: Indigestion, sunstroke and excessive thirst. Leaf: External use for scabies and carbuncles.



玫瑰

(Meigui)

Rugose Rose

【别名】 玫瑰花、刺玫瑰、笔头花、梅桂

【学名】 *Rosa rugosa* Thunb.－蔷薇科Rosaceae

【植物形态】 落叶灌木，高达2m。茎疏生皮刺及密生刺毛。单数羽状复叶互生，小叶5～9，卵状椭圆形，具细锯齿，上面无毛，下面被短柔毛；托叶长圆形，具细锯齿。花单生或3～6朵顶生；花梗有绒毛及腺毛；花瓣5或多数，紫红或白色，芳香，矩圆状倒卵形，先端纯或微凹；雄蕊多数，不等长。蔷薇果扁球形，红色，具宿萼。花期5～6月。果期8～9月。

【生境分布】 我国南北各地均有栽培。主产江苏、浙江、山东、安徽等地。

【化学成分】 花含玫瑰油约0.03%，油的主要成分为香茅醇(citronellol)、栊牛儿苗醇(geraniol)、橙花醇(nerol)、丁香油酚、苯乙醇及少量的壬醛、芳樟醇(linalool)、苯甲醇等，尚含槲皮素、苦味质、鞣质、脂肪酸、没食子酸、花青苷－矢车菊双苷(cyanin)、β－胡萝卜素、黄色素、蜡等。果实富含维生素C、葡萄糖、果糖、蔗糖、木糖、枸橼酸、苹果酸、奎尼酸、槲皮素、异槲皮素及胡萝卜素多种色素。叶含异槲皮苷。



玫瑰

【食用价值】 花可食用，作馅、熏茶、或制玫瑰酱、玫瑰糖、玫瑰膏、玫瑰露及玫瑰酒，还可提取玫瑰油，为食用香精的原料。花瓣蜜渍后，可做糕点或糖果的调香料。玫瑰花泡茶，有理

玫瑰



气解疏、和血散瘀之效；和大米煮粥，对经行腹痛、经血色紫含块者有效；玫瑰花浸入白酒，饮之香醇甘美，又能开胃理气活血。

【药用价值】 **花**：甘、微苦，温。理气解郁，和血散瘀。用于肝胃气痛、新久风痛、吐血咯血、月经不调、赤白带下、痢疾、乳痈肿毒。

【方例】 1. 肺病咳嗽吐血：鲜花捣汁，炖冰糖服用。

2. 胃痛：玫瑰花、川楝子、白芍各9g，香附12g，水煎服。

3. 月经不调：玫瑰花、月季花各9g、益母草、丹参各12g，水煎服。

4. 新久风痹：玫瑰花（去净蕊蒂、阴干）9g，红花、全当归各3g，水煎去渣，好酒和服7剂。

5. 肝风头痛：玫瑰花4～5朵，白菊花或蚕豆花9～12g，泡开水代茶频饮。



玫瑰（药材）

HABITAT A deciduous shrub, cultivated .

DISTRIBUTION Throughout China, mainly in Jiangsu, Zhejiang, Shandong, and Anhui Provinces.

EDIBLENESS The fresh flower is a material of making perfume and scented tea, and also prepared into jam, candy or wine with other materials.

INDICATIONS Flower: Stomachache, irregular menstruation, dysentery and carbuncles.

掌叶覆盆子

(Zhangye fupenzi)

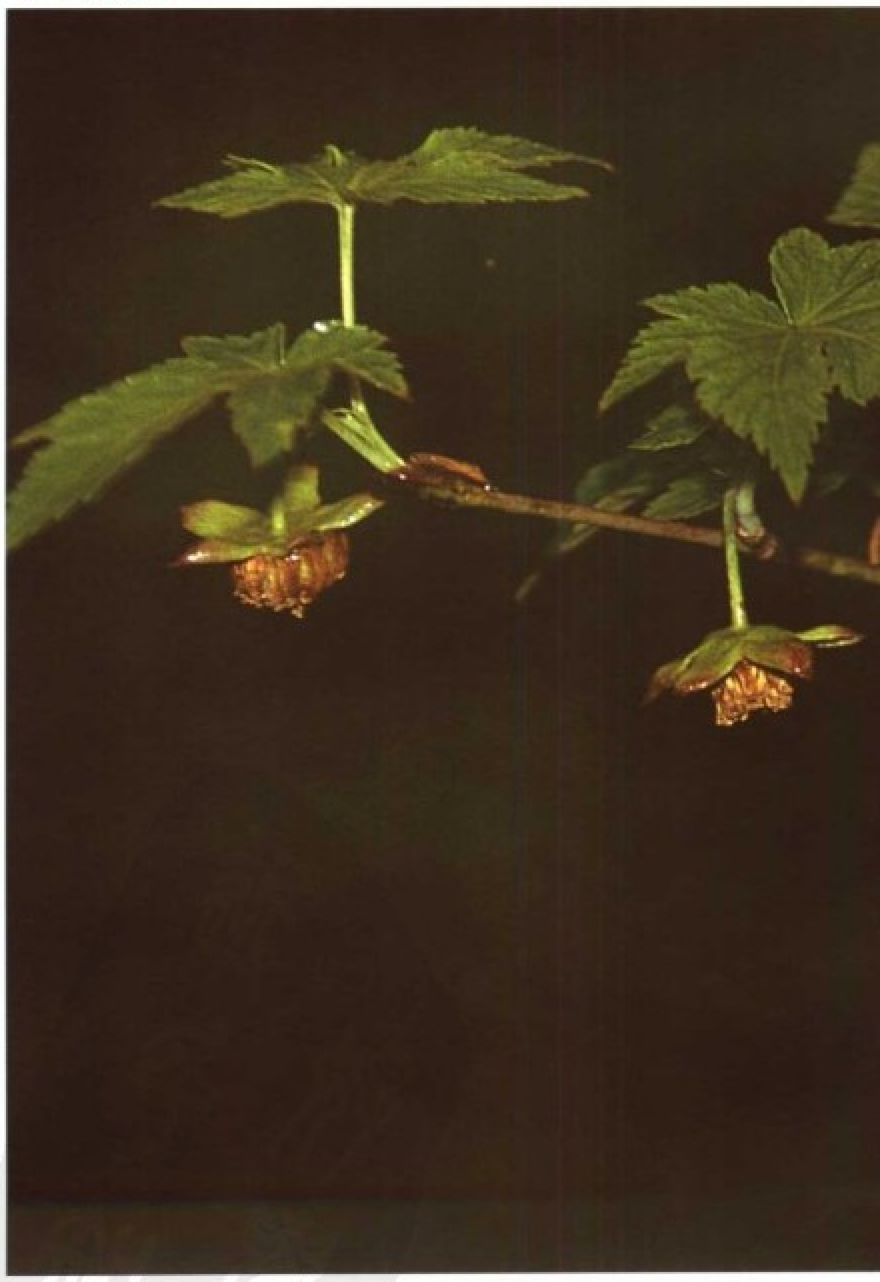
Palmate Raspberry

【别名】 华东覆盆子、牛奶母、牛奶果、头蓬果子

【学名】 *Rubus chingii* Hu. – 蔷薇科Rosaceae

【植物形态】 落叶灌木，高 15～3。枝细长，全体疏被皮刺，幼枝和幼叶被白粉。单叶互生，叶柄长，托叶条状皮针形；叶片掌状或三角卵形，果裂，具重锯齿，两面脉上有白色软柔毛。花单生叶腋；花梗长；萼片宽卵形，两面密被白色短柔毛；

掌叶覆盆子



花瓣白色，椭圆形，雄蕊多数。聚合果近球形，密被白色柔毛，红色。花期3～4月。果期5～6月。

【生境分布】 生于原野，路旁及山坡灌丛中。分布于江苏、安徽、浙江、江西、福建、广西等省。

【化学成分】 果实含枸橼酸、苹果酸、水杨酸、挥发油、果胶等物质，另还含有葡萄糖、维生素C、胡萝卜素、矿物质等多种营养成分。

覆盆子（药材）





【食用价值】 果实去架洗净，加水煮熟，加白糖即成"覆盆子饭"，具补肝明目、悦泽肌肤的功能；加蜂蜜煎服，具补中润燥、补肾固精的功能；与猪膀胱、白果炖服，具补肝肾、缩小便之功能，用于小儿夜间多尿、遗尿等病症。

【药用价值】 **果实**：甘，平。补肝肾，缩小便，助阳，固精，明目。用于阳痿、遗精、目暗。**叶**：咸，平。明目止泪，收湿气。用于牙痛、眼睑赤烂、视物昏花。**根**：用于呃逆、目翳。

【方例】 1．遗尿：覆盆子、桑螵蛸、菟丝子、龙骨、牡蛎各9g，肉桂3g，五味子4.5g，水煎服。

2．牙痛：嫩叶捣汁点目3、4次。若无新叶，干叶煎浓汁亦可。

3．阳事不起：覆盆子，酒浸，焙研为末，每日酒服9g。

4．胃气不和，呃逆不下食：根、枣（去核）、人参、白茅根、灯芯、半夏（汤洗七遍，焙）、前胡（去芦头）、白术各等分。均碎如麻豆大，每服2g，水煎，去渣温服，日服三次。

HABITAT A deciduous shrub grows in fields, thickets, on slopes and along roadsides.

DISTRIBUTION In Jiangsu ,Anhui, Zhejiang, Jiangxi, Fujian and Guangxi Provinces.

EDIBLENESS Fruit, made into Raspberry Rice by the method of boiling it with water, and add some sugar when taking, for invigorating the liver to improve eyesight. Decocted with honey for tonifying the kidney to arrest spontaneous emission.

INDICATIONS Fruit: Impotence, nocturnal emission, dysopia. Leaf: toothache. Root: Vomiting and regurgitation, nebulae.

落花生

(Luohuasheng)

Peanut

【别名】 花生、长生果、落花参

【学名】 *Arachis hypogaea* L.–豆科Leguminosae

【植物形态】 一年生草本，具根瘤。茎高30～70cm，茎枝被黄色长毛。偶数羽状复叶，小叶4，叶片长圆形至倒卵圆形，全缘；托叶基部与叶柄结合。花黄色，单生或簇生叶腋；萼筒细长，萼齿二唇形；花冠蝶形，旗瓣近圆形；子房有柄，受精后子房柄伸长至地下，子房在地下发育成果实。荚果不开裂，花期6～7月。



落花生

果期9～10月。

【生境分布】 我国大部分地区均有栽培，主产黄河和长江流域各省。宜栽培于肥沃砂质土壤。

【化学成分】 种子含脂肪油40%～50%，油含多种脂肪酸甘油酯，脂肪酸有油酸39.2%～65.7%、亚油酸16.8%～38.2%、棕榈酸7.3%～12.9%、硬脂酸2.6%～5.6%、及花生酸、廿四烷酸、肉豆蔻酸、蜡酸、顺–廿碳酸烯–9–酸、廿碳烯–11–酸、落花生油酸、月桂酸等，另含蛋白质24.5%、淀粉8%～16%、纤维素2%～5%、水分5%～8%、灰分2%～4%、维生素B_1、泛酸、生物素、维生素E等。枝叶含戊烯醇–3–己醇、芳樟醇、α–松油醇、牻牛儿醇。





落花生果实

【食用价值】 种子供炒食、煮食或食品加工等用。种子加冰糖同煮成花生汤，有润肺、补脾作用；种子煮熟，加白糖，砸碎，拍平，切块即成花生糕，用于血小板减少性紫癜、慢性肾炎等；与淮山药和粳米等煮粥，加适量冰糖，长期服用，有益气养血、健脾润肺、通乳等功用。此外，还可做成多种菜肴，如花生肉丁、宫保鸡丁、花生炖猪脚、花生拌芥菜、花生煲大蒜等。

【药用价值】 **种子**：甘，平。润肺，和胃。用于燥咳、反胃、脚气、乳妇奶少。**脂肪油（花生油）**：甘，平。滑肠下积，用于急慢性菌痢、蛔虫性肠梗阻。**枝叶**：用于跌打损伤、疮毒。**果壳**：淡，涩，平。敛肺止咳。用于久咳止喘、咳嗽带血。

【方例】 1. 贫血、牙龈出血：带衣花生50g，红枣10枚，煎服，每日1剂，连服1～3周。

2. 脚气、水肿、花生（带衣用）90g，赤小豆90g，红枣90g，煮汤，一日数次饮用。



落花生花枝

3. 失眠：鲜花生叶50g（干叶20g），煎成200ml 煎剂，早晚两次分服。

4. 产妇乳汁不足：花生仁60g，猪蹄1只，香菇适量，王不留行15g，共炖烂，分数次服食。

5. 便秘：花生仁（生熟均可）30g，每天一次，宜长期服用。

HABITAT An annual herb, cultivated.
DISTRIBUTION In the Yellow River valley and the Yangtse valley of China.
EDIBLENESS Seed, a delicious food, roasted, stir-fried or stewed.
INDICATIONS Seed: Dry cough, regurgitation, beriberi and hypogalactia. Leaf: Traumatic injury and sores. Fruit Shell: Dyspnea and cough in lung affections. Oil (peanut oil): Acute and chronic bacillary dysentery, ascaris intestinal obstruction.

黄芪

(Huangqi)

Milkvetch Huangchi

【别名】 绵芪、绵黄芪、北芪、东北黄芪

【学名】 膜荚黄芪 Astragalus membranaceus (Fisch.) Bunge.－豆科 (Leguminosae)

【植物形态】 多年生草本，高0.5～1.5m。主根稍带木质，断面纤维性，长20～50cm，表面淡棕黄色至深棕色。茎直立，被长柔毛。单数羽状复叶互生，叶柄基部有披针形托叶；小叶13～31片，卵状披针形或椭圆形，先端稍钝，基部楔形，全缘。总状花序有花10～25，小花梗短，苞片窄长；花萼5浅裂，筒状；蝶形花冠，淡黄色。荚果膜质，膨胀，卵状长圆形。花期6～7月。果期8～9月。

【生境分布】 生于山坡灌丛及旱坡砂质土壤地区。分布于黑龙江、吉林、辽宁、河北、山西、内蒙古、陕西、甘肃、宁夏、青海、山东、四川和西藏等省区。

【化学成分】 根含以环黄芪醇(cycloastragenol)为皂苷元的乙酰黄芪皂苷(acetylastragaloside)，黄芪皂苷Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ、Ⅴ、Ⅵ、Ⅶ(astragaloside Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ、Ⅴ、Ⅵ、Ⅶ)，异黄芪皂苷Ⅰ、Ⅱ（isoastragaloside Ⅰ、Ⅱ）以及以大豆苷元B为皂苷元的黄芪皂苷Ⅷ和大豆皂苷Ⅰ（soya sapogenin Ⅰ）。另含香豆素、甜菜碱、胆碱、水溶性多糖、2′，4′－5，6－二甲氧基异黄烷、芒柄花素（formononetin）、毛蕊异黄酮（calycosin）等。

【食用价值】 根常作药膳食用，如用黄芪和米煮粥，能益气健脾，用于气虚体弱、倦怠乏力、自汗盗汗、气短心悸等。黄芪蒸鸡、蒸乳鸽、炖鹌鹑具有补气血、益肺肾等功效。炙黄芪30g加3杯水煎约30分钟，制成黄芪茶早晚饮用，可延缓衰老。

【药用价值】 **根**：甘，微温。补气固表，利尿



黄芪



黄芪（药材）

托毒，排脓，敛疮生肌。用于气虚乏力、食少便溏、中气下陷、久泻脱肛、便血崩漏、表虚自汗、气虚水肿、痈疽久溃不敛、慢性肾炎、蛋白尿、糖尿病等。

【方例】 1.体虚自汗：黄芪15g，白术9g，防风6g（玉屏风散）。水煎服。

2. 失血体虚：黄芪30g，当归6g。水煎服。

3. 脑血栓：黄芪15～30g，川芎6g，当归、赤芍、地龙、桃仁、牛膝、丹参各9g，水煎服。

4. 乳汁缺乏：黄芪30g，当归15g，王不留行、路路通、丝瓜络、炮山甲各6g，水煎服。

【附注】 同属蒙古黄芪 A. mongholicus Bunge 的根与之功效相近，同作"黄芪"药用。

HABITAT A perennial herb grows in scrubs on mountain slopes, rainless hillsides or in regions of sandy soils.

DISTRIBUTION In Heilongjiang, Jilin, Liaoning, Hebei, Shanxi, Neimenggu, Shanxi, Gansu, Ningxia, Qinghai, Shandong, Sichuan and Xizang Provinces.

EDIBLENESS Root, often used as a medical food, can be cooked with rice to make a nourishing congee, or steamed with chickens, squabs or quails to make a nutritious meal for invigorating qi and enriching the blood.

INDICATIONS Root: Deficiency of qi and inertia, anorexia, loose stools, diarrhoea, self-sweat, edema, carbuncle, chronic nephritis, proteinuria and diabetes, etc.

紫云英

(Ziyunying)

Chinese Milkvetch

【别名】 翘摇、红花草、红花菜、野蚕豆

【学名】 *Astragalus sinicus* L.–豆科Leguminosae

【植物形态】 一年生草本。茎直立或匍匐，高10~40cm。单数羽状复叶，小叶7~13，倒卵形或椭圆形；顶端凹或圆形，基部楔形，两面被长硬毛；托叶卵形。伞形花序腋生。苞片三角状卵形，被硬毛；萼钟状，外面被长硬毛；花冠紫色或黄白色。雄蕊10，2体。雌蕊无毛。荚果条状矩形，稍弯，黑色。花期约2~6月。果期3~8月。

【生境分布】 湖南、湖北、江西、江苏、浙江、福建、广东、广西、河南、陕西、四川、贵州、云南等，并广泛栽培。

【化学成分】 全草含紫云英苷(山奈醇–3–葡萄糖苷)、胡芦巴碱(trigonelline)、胆碱、腺嘌呤、脂肪、蛋白质、淀粉、多种维生素、刀豆氨酸(canavanine)等。种子含脂肪油，主要为棕榈酸。

【食用价值】 嫩茎叶、花序可炒食或入沸水氽后再做汤或凉拌食。有血小板减少性紫癜病的患者宜多食。

【药用价值】 **全草(紫云英)**：甘、辛，平。清热解毒。用于风痰咳嗽、喉痛、带状疱疹、疔疮、眼疾等。外用：捣敷或研末调敷。**种子(紫云英子)**：活血明目。用于眼科疾病。

【方例】 1. 风痰咳嗽：紫云英50g，杏仁5g，枇杷叶15g，水煎加白糖服。

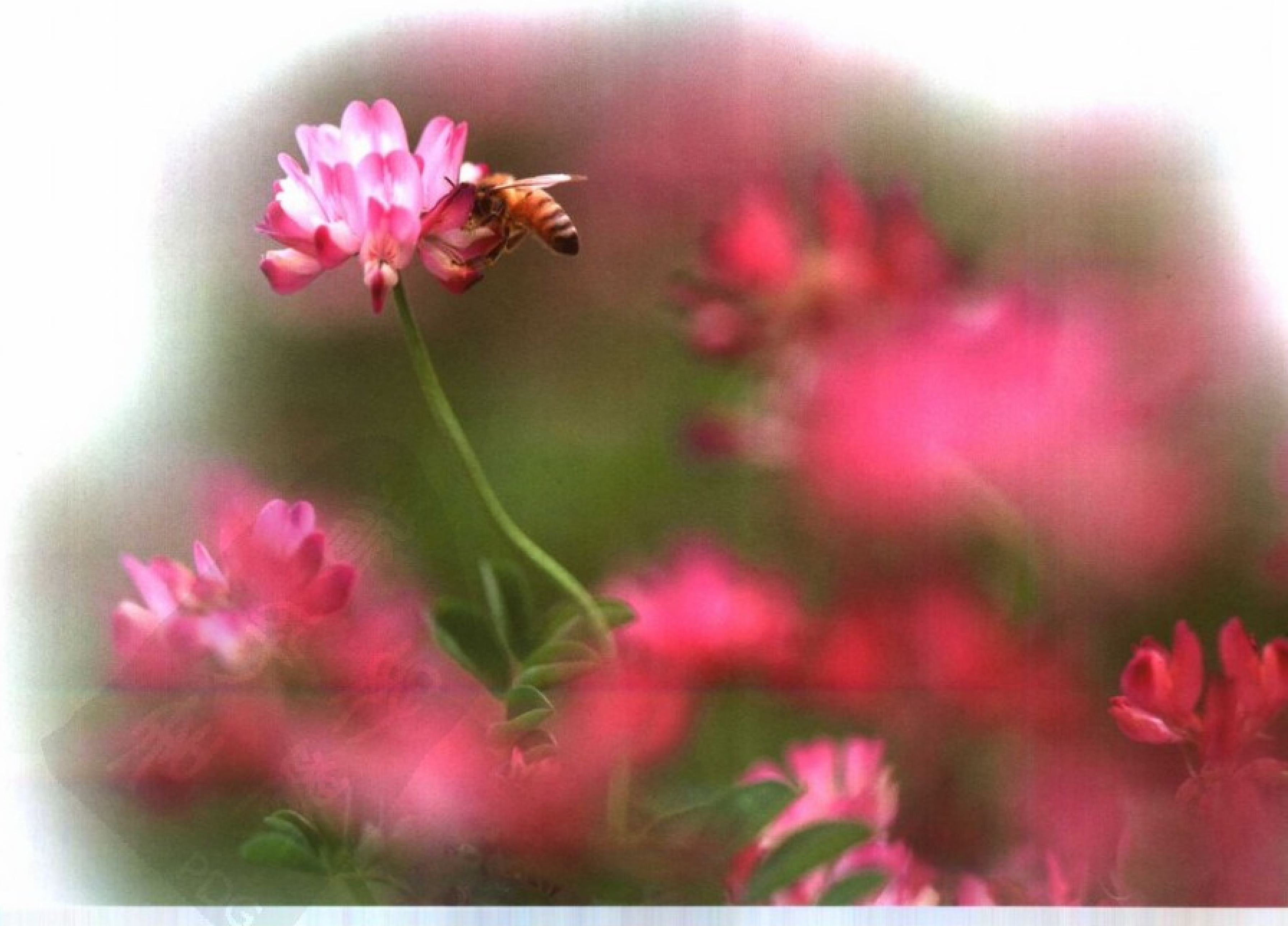
2. 疟疾：紫云英、鹅不食草各50g，水煎服。

3. 外伤出血：紫云英叶捣烂敷。

4. 肝炎，营养性浮肿，白带：鲜紫云英叶60~90g，炖猪肉服。

5. 血小板减少性紫癜：新鲜紫云英幼苗60~125g，用油、盐炒服。

紫云英





紫云英花枝

HABITAT An annual herb, wild or cultivated.
DISTRIBUTION In most parts of China.
EDIBLENESS Tender stem, young leaf and inflorescence, sauted, decocted or prepared as a salad after being quick-boiled. Those who suffer from thrombocytopenic purpura are recommended to take it frequently.
INDICATIONS Whole Herb: Cough with profuse sputum, sore throat, zoster, furuncles and sore eyes. Seed: Ophthalmopathy.

刀 豆

(Daodou)

Sword Jackbean

【别名】 刀豆子、刀豆荚、马刀豆、关刀豆、刀鞘豆

【学名】 *Canavalia gladiata* (Jacq.) DC. – 豆科 Leguminosae

【植物形态】 一年生缠绕草质藤本。茎无毛，三出羽状复叶，小叶阔卵形或卵状长椭圆形，全缘；总状花序腋生，花有短梗；花萼唇形，下唇3，卵形；花冠淡红色或淡紫色，蝶形，旗瓣圆形，翼瓣较短，龙骨瓣弯曲；单体雄蕊；子房具短柄，上位。荚果长而扁，长10～20cm，被伏生短细毛，边缘有龙脊，先端弯曲成钩状。种子粉红或红色，扁平而光滑。花期6～7月。果期8～10月。

【生境分布】 我国长江流域及南方各省均有栽培。



【化学成分】 嫩豆荚每百克含水分92g，蛋白质2.1g，脂肪0.3g，碳水化合物4.4g，钙57mg，磷47mg，铁3.5mg，胡萝卜素0.12mg，维生素C 9mg及维生素K等。种子（刀豆）含尿激酶、血球凝集酶、刀豆氨酸(canavanine)、还含有淀粉、蛋白质、脂肪等。嫩豆尚含有刀豆赤霉素Ⅰ、Ⅱ(canavalia gibberellin Ⅰ、Ⅱ)。叶含刀豆氨酸。

【食用价值】 嫩豆荚为蔬菜，可加榨菜或加茭白素炒，亦可烧肉，有滋阴润燥、补中益气的功效，用于营养不良、体虚乏力、干咳、消渴等病症。种子（刀豆）加生姜、粳米等煮成刀豆粥，适

用于虚寒性胃痛、呃逆、呕吐等症，并对肿瘤细胞有抑制作用，增强机体功能，故癌症患者可经常食用。

【药用价值】 **种子(刀豆)**：甘，温。温中下气，益肾补元。用于虚寒呃逆、呕吐、腹胀、肾虚腰痛、痰喘。**果壳(刀豆壳)**：甘，平。和中下气，散瘀活血。用于反胃、呃逆、久痢、经闭、喉痹、喉癣。**根**：苦，温。用于头风、风湿腰脊痛、疝气、久痢、经闭、跌打损伤。

【方例】 1. 肺虚咳嗽，小儿百日咳：刀豆子10粒(打碎)，甘草3g。加冰糖适量，水一杯半，煎至一杯，去渣，频服。

2. 妇女经闭，腹胁胀痛：刀豆壳焙为末，每服3g，黄酒下，少加麝香尤妙。

3. 跌打损伤：大刀豆根、火麻梗各等量。烧灰泡酒，每次服一杯，内服外搽。



刀豆



HABITAT An annual herbaceous vine, cultivated.

DISTRIBUTION In the Yangtse River valley and the South of China.

EDIBLENESS Tender fruit, a green vegetable. Seed, mixed with rice to cook gruel.

INDICATIONS Seed: Retching and vomiting, abdominal fullness, hiccup and insufficiency of the kidney. Fruit Shell: Regurgitation, protracted dysentery, amenorrhea and throat sore. Root: Wind syndrome of head, hernia, lumbago due to pathogenic wind-dampness, protracted dysentery, amenorrhea and traumatic injury.

锦鸡儿

(Jinjier)

Chinese Peashrub

【别名】 金雀花、金鹊花、黄雀花

【学名】 *Caragana sinica* (Buc'hoz) Rehd.－豆科 Leguminosae

【植物形态】 小灌木，高达1～2m。茎直立或多数丛生，小枝细长有棱，无毛，黄褐色或灰色。托叶2，常变成针刺。偶数羽状复叶，小叶4，倒卵形，长1～3.5cm，先端圆或凹，有的具小短尖。花单生，黄红色。花萼钟状；萼齿阔三角形；花冠蝶形，雄蕊10，2体；雌蕊1，子房近无柄。荚果含种子数粒。花期4～6月。果熟期8～10月。

【生境分布】 生于山坡或栽培。分布河北、河南、山东、陕西、江苏、浙江、安徽、江西、湖北、湖南、四川、贵州、云南等地。

【化学成分】 根含生物碱、黄酮苷、皂苷、内酯类、酚性成分、淀粉和树脂等。

【食用价值】 花可与猪肉同煲，或与笋、鸡肉煨食，也可蒸鸡蛋或炒鸡蛋吃。

【药用价值】 **花(金雀花)**：甘，平。滋阴，和血，健脾。用于劳热咳嗽、头晕腰酸、带下、小儿疳积、乳痈、跌打损伤。**根及根皮(金雀根)**：苦、辛，平。清肺益脾，活血通脉。用于咳嗽、带下、血崩、痛风、跌打损伤。外用：捣敷。

【方例】 1. 头晕头痛：金雀花50g，天麻4g，水煎服。

2. 虚咳：金雀花(蜜炙)50g，枇杷、羌活各50g，水煎服。

3. 疳积：金雀花3g，蒸鸡蛋服，连服数天。

4. 高血压：金雀根30g，水煎，加白糖服。

5. 劳伤乏力，风湿痹痛，盗汗：鲜金雀根皮30～60g，猪(脚蹄)1个，黄酒、水各半共炖，食肉喝汤。



锦鸡儿

HABITAT　A shrub, wild in hillsides or cultivated.

DISTRIBUTION　In most parts of China.

EDIBLENESS　Flower, stewed with pork, cooked with bamboo-shoots and chicken meat, mixed with eggs to be steamed or stir-fried.

INDICATIONS　Flower: Phthisical cough, dizziness, soreness of loins, morbid leukorrhea, infantile congestion and malnutrition, acute mastitis and traumatic injuries. Root and Root Bark: Cough, morbid leukorrhea, metrorrhagia, gout and traumatic injuries.

决 明

(Jueming)

Sickle Senna

【别名】 草决明、假绿豆、假咖啡豆

【学名】 *Cassia tora* L.－豆科Leguminosae

【植物形态】 一年生草本，高约1m。全体被短柔毛。叶互生；偶数羽状复叶；小叶3对，倒卵形，全缘。花腋生，成对；萼片5，卵圆形；花瓣5，具短爪，黄色；雄蕊10，上面3枚退化子房细长、弯曲、被毛。荚果线形、弯曲、被疏柔毛，种子多数、菱形、灰绿色、有光亮。花期6～8月。果期9～10月。

【生境分布】 野生于山坡、河边或栽培。我国大部分地区有分布。

【化学成分】 种子含大黄酚（chrysophanol）、大黄素（emodin）、芦荟大黄素（aloe-emodin）、大黄酸（rhein）、决明素（obtusin），决明内酯（toralactone），维生素A等。

【食用价值】 花、嫩苗、幼嫩果、叶可食；种子（决明子）炒黄后泡茶饮或煮粥食，有清肝明目、降压通便之功。决明子10g煎汁，加粳米100g煮粥，再加入白菊花、白糖制成决明菊花粥，常服有明目和降压作用，但大便泄泻者忌食。将决明子炒黄后磨粉，可作咖啡代用品，还可作酒曲。

【药用价值】 **种子（决明子）**：苦、甘，凉。清肝，明目，利水，通便。用于风热赤眼、肝炎、肝硬化腹水、高血压、小儿疳积、夜盲、习惯性便秘。用量7.5～15g；外用：研末调敷。

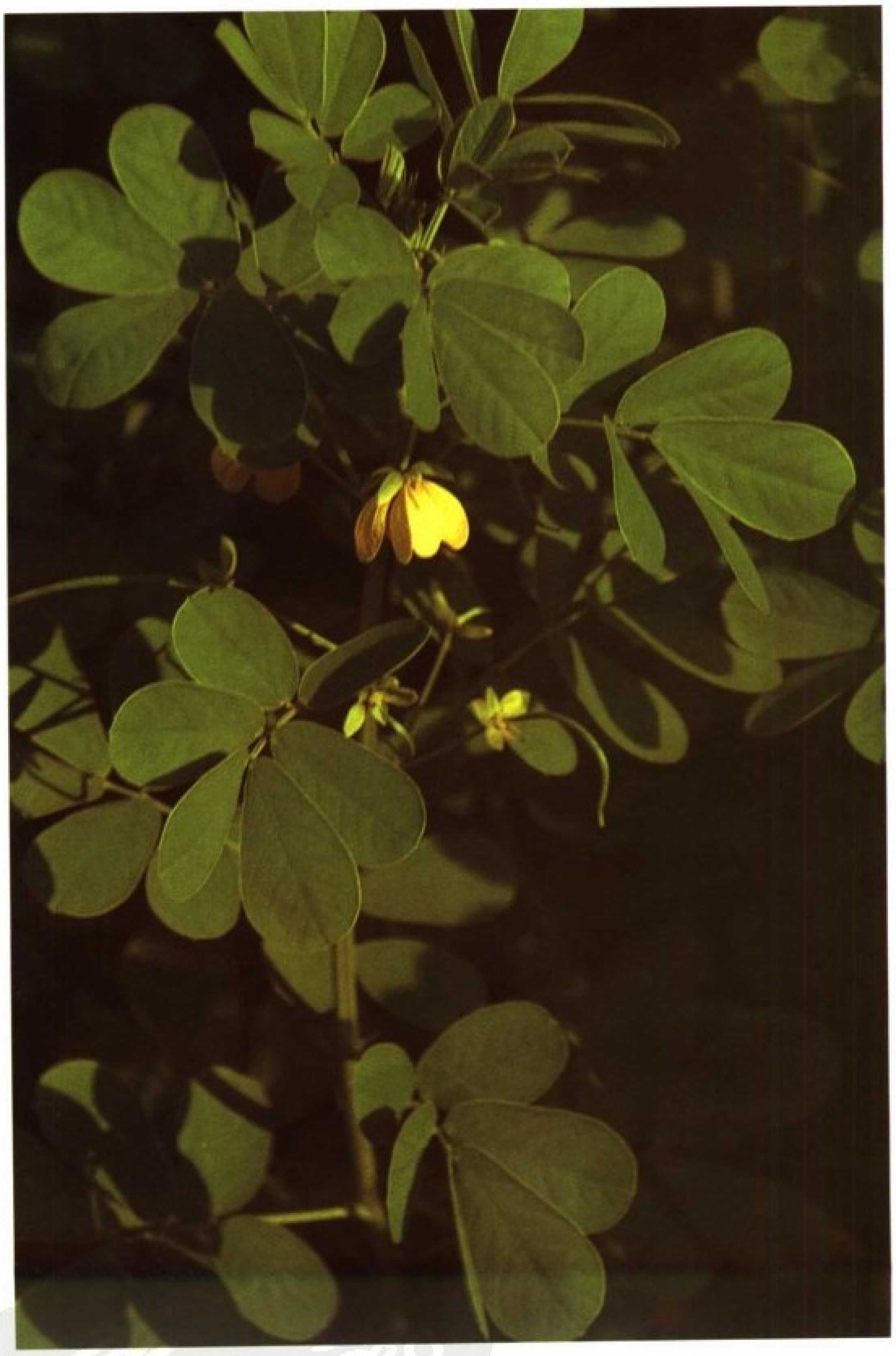
【方例】 1. 目赤肿痛：决明子炒黄研末，茶调，敷太阳穴。

2. 急性结膜炎：决明子、菊花各15g，蔓荆子、木贼各10g，水煎服。

3. 高血压：决明子25g，炒黄，水煎服。

4. 小儿疳积：决明子15g研末，鸡肝一具，

决明



捣烂，白酒少许，调和成饼，蒸熟服。

5．习惯性便秘：决明子9～30g，水煎，连渣服下；或决明子、栝蒌仁、火麻仁各9g，水煎服。



决明子（药材）

HABITAT An annual herb, wild on hillside or riverside.

DISTRIBUTION In most parts of China.

EDIBLENESS Flower, sprout, young fruit and leaf, edible. Seed, roasted to make tea, and gruel,or used for clearing away liver-fire, improving visual acuity, lowering high blood pressure, and relaxing the bowels. 10 g of seeds boiled with water, added 100 g of rice, some Chrysanthemum flowers and sugar in the decoction to make The Gruel of Sickle Senna Seed and Chrysanthemum Flower which is helpful to improve acuity of sight and lowering high blood pressure if taken often and frequently, but unfits those who suffer from loose stool. Roast the seeds and grind them into powder as a substitute for coffee.

INDICATIONS Seed: Conjunctival congestion, swelling and pain of the eye, hepatitis, hepatocirrhosis with ascites, hypertension, infantile malabsorption, night blindness, acute conjunctivitis and habitual constipation.

酸 角

(Suanjiao)

Tamarind

【别名】 酸饺、酸梅、酸豆、罗望子、罗晃子、通血香

【学名】 *Tamarindus indica* L.-豆科Leguminosae

【植物形态】 常绿大乔木，高可达20m。树皮暗灰色，粗糙而有纵裂。偶数羽状复叶互生，叶柄较短而粗壮；小叶7～20对，长方形或长椭圆形，长1～2cm，宽4～9mm，先端圆或浅凹，基部近圆形，偏斜，两面无毛，全缘。夏

罗晃子



季开黄色，成顶生圆锥花序或腋生总状花序，花不整齐；萼管稍呈倒三角形，萼片4；花瓣上面3片发达，黄色带紫红条纹，下面2片退化成鳞片状；雄蕊3，花丝中部以下合生，有3～5刺毛状退化雄蕊。荚果肥厚肉质，深褐色，皮薄而脆，果肉熟时红棕色，味酸，故名酸角。花期5～6月。果期7～12月。

罗晃子果实





【生境分布】 野生于杂木林、河边、田地旁。多为栽培。分布于福建、台湾、广西、广东、四川、云南等地。

【化学成分】 果实含糖类、有机酸、氨基酸以及哌啶酸-2（pipecolic acid）。叶含碳键糖基黄酮类化合物：牡荆素（vitexin）、异牡荆素（isovitexin）、荭草素（orientin）、异荭草素（isoorientin）等。

【食用价值】 果实味酸，可作酸味调料，也可制作清凉饮料。

【药用价值】 **果实**：甘酸，平。润肺化痰，舒筋活络，消炎。治肺结核咯血、慢性气管炎、慢性咽炎、风湿筋骨疼痛、骨折、跌打损伤、刀伤。

【方例】 1. 预防中暑，饮食不振，妊娠呕吐，便秘，小儿疳积：酸角16～33g，水煎服。

2. 治酒化为痰，隔于胃中：酸角同白糖煎膏，早晚服33g左右。

3. 清热解暑，消食化积：酸角16～33g，水煎服。

HABITAT An evergreen tall tree grows wild in mixed woods, around field edges or along stream-banks, and mostly cultivated.

DISTRIBUTION In Fujian, Taiwan, Guangxi, Guangdong, Sichuan, Yunnan Provinces.

EDIBLENESS Fruit, with great sour taste, used as a sour seasoning, or made into refreshing drink.

INDICATIONS Flower: Pulmonary tuberculosis, hemoptysis ,chronic tracheitis, chronic pharyngitis, muscle and bone pain due to rheumatism, traumatic injuries or incised wounds.

扁 豆

(Biandou)

Hyacinth Bean

【别名】 蛾眉豆、鹊豆、南扁豆

【学名】 *Dolichos lablab* L.－豆科Leguminosae

【植物形态】 一年生缠绕草质藤本，长达6m。三出复叶，小叶阔卵形，全缘，侧生小叶较大，斜卵形；托叶小。总状花序腋生；花萼钟状，萼齿5；花冠蝶形，白色或淡紫色；雄蕊10，2体；子房线形，被柔毛；基部有腺体。荚果长椭圆形，扁平，微弯，先端具弯曲的喙。种子2～5粒，长方状扁圆形，白色、黑色或红褐色。花期7～8月。果期9～10月。

【生境分布】 原产热带美洲，全国各地多有栽培。

【化学成分】 种子含蛋白质，脂肪，碳水化合物，维生素B、C，胡萝卜素，钙，磷，铁，锌，植酸钙镁(phytin)，植物血球凝聚素A、B，并含抗小鼠Columbia SK病毒成分。豆荚含哌啶酸－2(pipecolic acid－2)等。根含天门冬素酶(asparaginase)。

【食用价值】 豆荚可炒食、煮粥或与山药豆腐煮粥食，有健脾和中，清热化湿功效。还可与猪肉、鸡肉等炖食，但以上食法一定要煮熟烧透。扁豆花与猪肉剁碎，可作馄饨或包子馅，有健脾止泻之功效。扁豆花煮粥夏季食用，可益气养胃、除烦消渴。

【药用价值】 **豆荚(扁豆)**：甘，平。健脾和中，消暑化湿。用于暑湿吐泻、脾虚呃逆、食少便溏、水肿、赤白带下。**根**：祛风除湿。

【方例】 1. 水肿：扁豆15g，炒黄，研粉，水调服。

2. 食欲不振，消化不良：扁豆30g，山药15g，大枣和粳米各60g，煮粥常服。

3. 赤白带下：白扁豆10g，炒黄，研末，煮粥服。

4. 霍乱：扁豆、香薷各半，水煎服。

5. 痢疾：白扁豆花适量，水煎服。



白扁豆种子

白扁豆



HABITAT An annual twining vine, cultivated.

DISTRIBUTION In most parts of China.

EDIBLENESS Pod, eaten stir-fried, cooked into gruel or mixed with Chinese yam and beancurd to make gruel. Flower, mixed with pork and chop fine to make stuffing for preparing stuffed buns and dumpling wontons.

INDICATIONS Pod: Vomiting and diarrhea due to summer-dampness, weakness of the spleen and stomach with loss of appetite and loose bowels, edema and leukorrhagia.

大 豆

(Dadou)

Soybean

【别名】 黑大豆、冬豆子、黄豆

【学名】*Glycine max* (L.) Merr.－豆科 Leguminosae

【植物形态】 一年生草本，高50～80cm。全株密生黄色长硬毛。茎直立或上部蔓性。三出复叶，小叶卵形、广卵形或狭卵形，两侧小叶斜卵形，全缘或微波状。总状花序腋生，有花2～10朵；花白色或紫色，花萼绿色，萼齿5；花冠蝶形；雄蕊10，2体。子房线状椭圆形。荚果长方披针形。种子卵圆或近球形，黄、绿或黑色。花期6～8月。果期7～10月。

【生境分布】 原产我国，全国各地广为栽培，品种繁多。

【化学成分】 种子（黄豆）含丰富的蛋白质（35%～38%），脂肪（16%），碳水化合物，胡萝卜素，维生素B_1、B_2，烟酸，大豆黄酮苷（daidzin），染料木苷（genistin），大豆皂醇（soyasapogenol）A、B、C、D、E苷元及其不同的糖苷。此外，尚含胆碱，叶酸，亚叶酸，泛酸，乙酰丙酸等。

【食用价值】 种子炒、煮、炸、煲等皆可。黄豆煲猪蹄有补虚、养血通乳作用。还可制成笋黄豆（黄豆与笋同煮）、黄豆芽、豆豉以及豆腐、豆浆等多种豆制品食之，现豆制品已成为美容和抗衰老食品。老年人常食大豆及其制品，对增强体质、调整血压、延缓衰老有重要作用。

【药用价值】 **种子**：甘，平。滋补强壮，健脾宽中，润燥消水。用于疳积泻痢、腹胀、妊娠中毒、疮痈肿毒、外伤出血、脚气、湿痹。外用：捣敷或炒焦研末调敷。**发芽的种子（黄豆芽）**：甘，湿。去黑痣，治疣赘，润肌肤。**豆腐**：甘，凉。清热散血，利尿解毒。用于痰喘、百日咳、久痢、吐血、崩漏、癣疥等。

【方例】 1. 体虚自汗、盗汗：黑大豆、浮小麦、糯稻根、红枣各30g，水煎服。

2. 巴豆中毒：大豆、绿豆、赤豆各50g，加糖煮汤饮。

3. 急性传染性肝炎：大豆60g，白菜干

大豆（果枝）



45g，水煎服。

4. 感冒发热、头痛：淡豆豉、葱白各15g，生姜5g，水煎服。

5. 贫血：黑大豆30g，黑糯米50g，红糖适量，同煮成粥，常服。

大豆



HABITAT An annual herb, cultivated.
DISTRIBUTION Throughout China.
EDIBLENESS Seed, eaten parched, decocted, deep-fried and cooked. Cooked with pork hock to make medicated diet, which has the effects of replenishing deficiency syndromes, tonifying the *blood*, and promoting lactation. The seeds can also be processed into soy-foods, such as bamboo shoot soybeans (mixed with bamboo shoots to be cooked), soybean sprouts, beancurd, soybean milk, etc. In recent years, it has been noticed that the soy-foods are helpful for the health and longevity of people. The beancurd, known as Doufu in China, is now popular all over the world.
INDICATIONS *Seed*: Infantile malnutrition, diarrhea, dysentery, abdominal distention, toxemia of pregnancy, boils and pyodermas, bleeding due to injury, beriberi, and arthralgia due to dampness. *Beancurd*: Asthma caused by excessive phlegm, whooping cough, chronic dysentery, spitting blood, metrorrhagia and scabies.

野大豆

(Yedadou)

Wild Groundnut

【别名】 野毛豆、野绿豆、野黄豆、乌豆
【学名】 *Glycine soja* Sieb. et Zucc.－豆科 Leguminosae
【植物形态】 一年生缠绕草本。茎瘦细，各部疏被黄棕色长硬毛。三出羽状复叶互生，顶生小叶卵状批针形，侧生小叶斜卵状批针形，全缘；具长柄；托叶卵状批针形，急尖，有毛。总状花序腋生；花冠蝶形，紫红色；雄蕊10，常为单体。荚果条状椭圆形，略弯，长1.5～3cm，宽约5mm，被长硬毛；种子2～4粒，黑色。花期7～8月。果期9～10月。
【生境分布】 生于向阳山坡、沟旁、荒地灌木林、田边等处。我国大部分省区均有分布。
【化学成分】 种子含脂肪油18%～22%，蛋白

野大豆



质35%～40%及丰富的碳水化合物、粗纤维、维生素B_2、烟酸、以及钙、磷、铁等。

【食用价值】 成熟种子可供食用和榨油。如将其炒香磨粉与红枣（去核）蒸食，有养肾补脾之功。也可与鸡肝同煮食。与粳米煮粥，加红糖食，用于妇女产后虚弱。

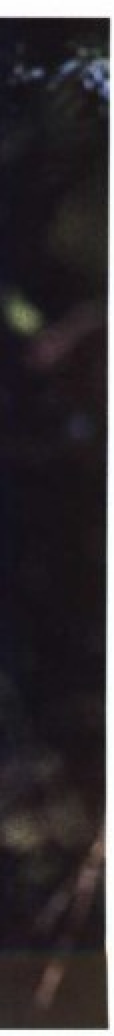
【药用价值】 **种子（野料豆）**：甘，凉。补益肝肾，祛风解毒，利湿消肿，明目益精，补肾健脾，止汗。治阴亏目昏、肾虚腰痛、盗汗、筋骨疼痛、产后风痉、小儿疳积、目疾、黄白疸、头昏目花。**藤**：甘，微寒。平肝健脾，滋养，强壮，敛汗。治盗汗，伤筋。

【方例】 1. 肾虚腰痛，阴亏目昏：野料豆、乌豇豆各50g，煮汤入盐少许，五更时，乘热服。

2. 筋骨疼痛：野大豆12g，小红枣12枚，枸杞子9g，水煎服。

3. 老人头昏目花：野大豆、枸杞、女贞子各500g，研为末，炼蜜丸如梧桐子大。早晚常服6～9g。

4. 盗汗：莲子、红枣各7个，野料豆30g，水煎服。



HABITAT An annual twining herb grows wild in sunny hillsides, ditches, wastelands, shrubberies, ridges of fields.

DISTRIBUTION In most parts of China.

EDIBLENESS An edible oil can be extracted from the ripe seed.

INDICATIONS Seed: Dizziness, inflammation of the eyes, lumbago, arthralgia and infantile malabsorption. Stem, Leaf and Root: Night sweat and injury of muscles and tendous.

甘草

(Gancao)

Ural Licorice

【别名】 甜草根，红甘草，粉甘草，粉草，蜜草

【学名】 *Glycyrrhiza uralensis* Fisch－豆科 Leguminosae

【植物形态】 多年生草本，高约30～80cm。根茎圆柱状；主根甚长，外皮红褐色至暗褐色。茎直立，稍带木质，被白色短毛或腺状毛。单数羽状复叶，托叶披针形，早落；小叶4～8对，小叶片卵圆形，卵状椭圆形或偶近于圆形，长2～5.5cm，宽1.5～3cm，两面被腺鳞及短毛。总状花序腋生，花萼钟形，长



甘草



光果甘草

【化学成分】至今已从甘草中分离出100多种化合物。甘草根及根状茎含甘草甜素6%～14%，少量甘草黄苷，二羟基甘草次酸，甘草西定，甘草醇，5-O-甲基甘草醇，异甘草醇。此外，尚含甘露醇，葡萄糖3.8%，蔗糖2.4%～6.5%，苹果酸，桦木酸，天冬酰胺，菸酸，生物素，微量挥发油及淀粉等。

【食用价值】甘草及其浸膏味甜，芳香，可用作食品、蜜饯、饮料、化妆品、烟草的配料。作饮料添加剂时，既有调味的作用，又具补脾益气、清热解毒等功效。甘草莲子饮具健脾益气的功效，适用于咳嗽、泄泻、遗精、白带、烦躁不安、体虚、乏力等病症；甘草小麦大枣汤治妇人脏燥，喜悲伤欲哭，亦治脾虚食少乏力；甘草绿豆汤能解多种药物中毒；甘草粳米粥具有补脾益胃的功效。

约为花冠的1/2而稍长。萼齿5，花冠淡紫色，蝶形；雄蕊10，2体，花丝长短不一；雌蕊1，子房无柄。荚果线状长圆形，镰刀状或弯曲呈环状，密被褐色的刺状腺毛。种子2～8，扁圆形或肾形，黑色光滑。花期6～7月。果期7～9月。

【生境分布】生于干燥草原及向阳山坡。分布于东北、华北及西北地区，主产内蒙古、新疆、陕西、甘肃、青海、山西等省区。

【药用价值】**根及根状茎**：甘，平。清热解毒，润肺止咳，调和诸药；炙甘草能补脾益气。主治咽喉肿痛、咳嗽、脾胃虚弱、胃、十二指肠溃疡、肝炎、癔病、痈疖肿毒、药物及食物中毒。用量1.5～9g。不宜与甘遂、大戟、芫花、海藻同用。甘草酸及其多种盐类，可用治肝炎，消化道溃疡，食物中毒，痤疮，艾滋病等。

【方例】1.胃、十二指肠溃疡：甘草10g，鸡蛋壳15g，曼陀罗叶0.5g，共研细粉，每服3g，



甘草（药材）

每日3次。

2. 癔病：甘草90g，小麦150g，大枣10枚，水煎取汁，分3次温服。

3. 解多种药物中毒：生甘草15g，绿豆90g，水煎服。

4. 前列腺炎：生甘草、金银花各60g，水煎代茶饮服。

5. 感冒咳嗽：甘草6g，食醋10g，蜂蜜30g，沸水冲泡后代茶饮服。

【附注】 同属植物光果甘草 *G. glabra* L.、胀果甘草 *G. inflata* Bat. 的根茎和根用途同甘草。

HABITAT A perennial herb grows wild on dry grasslands or sunny slopes, or cultivated.

DISTRIBUTION In the North of China.

EDIBLENESS The extracts of root are used as material to make food, candied fruit, drinks, cosmetics and tobacco perfume.

INDICATIONS Root and Rhizome: Sore throat, cough, gastroduodenal ulcer, hepatitis, hysteria, carbuncle, prostatitis, AIDS and the toxic or drastic actions of some drugs.

胡枝子

(Huzhizi)

Shrub Lespedeza

【别名】 随军茶、和血丹、胡枝条、山扫帚、夜合草

【学名】 *Lespedeza bicolor* Turcz.－豆科 Leguminosae

【植物形态】 灌木，高0.5～2m。3出复叶，小叶狭卵形、倒卵形或椭圆形，先端圆钝，稍具短尖，基部渐狭或圆形，全缘，上面绿色无毛，下面色较淡，被疏柔毛，有时无毛。总状花序腋生，较叶长；萼长4.5～5mm，被柔毛，4裂；花冠紫色，比萼长2.5～3倍，旗瓣卵圆形，较龙骨瓣长；雄蕊10，2体；雌蕊1，花柱内弯。荚果斜倒卵形。花期7～8月。果期9～10月。

【生境分布】 生于山间坡地、林缘或路旁。分布于东北、内蒙、河北、山西、陕西、河南、湖北、浙江、江西、福建等省区。

【化学成分】 全株及根含槲皮素，山柰酚，三叶豆苷(trifolin)，异槲皮苷(isoquercitrin)，荭草素(orientin)，异荭草素等。嫩茎叶每100g含水分61g，蛋白质5.3g，脂肪2.2g，碳水化合物19g，粗纤维10.5g。

【食用价值】 嫩茎叶可食。胡枝子嫩茎叶500g，配以盐、味精、葱等调料，油锅煸炒后食用，具有清热润肺，利水通淋功效。胡

枝子黄豆羹(胡枝子嫩茎叶300g，黄豆150g，磨成豆沫，将豆沫烧沸煮熟，加入炒好的胡枝子即成):具有润燥利湿，润肺健脾功效。

【药用价值】 **地上部分、根及根皮**：甘，平。润肺清热，利水通淋，强筋益肾，健脾祛湿。治肺热咳嗽、百日咳、鼻衄、淋病、头晕、脱力、蛇伤、感冒发热。

【方例】 1. 百日咳：胡枝子鲜全草50～100g，冰糖15g，酌冲开水，炖1小时。日服三次。

2. 小便淋沥：胡枝子鲜全草50～100g，车前子15～24g，冰糖50g，水煎服。

3. 鼻衄：胡枝子200g，冰糖适量，炖服。

4. 腰膝疼痛：胡枝子根、瘦猪肉各100g，黄酒250ml，开水1碗冲炖，分2次服完。

HABITAT A shrub grows on hillslopes, in forests or along roadsides.

DISTRIBUTION Hebei, Shaanxi, Shanxi, Henan, Hubei, Zhejiang, Jiangxi, and Fujian Provinces, Inner Mongolia Autonomous Region, Northeast China.

EDIBLENESS Tender stem and leaf, eaten stir-fried with condiments and made into bean custard.

INDICATIONS Stem, Leaf and Root: Cough, whooping cough, nosebleed, gonorrhea, dizziness, snake-bite, colds and fever.

胡枝子



南苜蓿

(Nanmuxu)

South purple Medic;

California Burclover

【别名】 黄花苜蓿、草头、母齐头、磨盘草、黄花草

【学名】 *Medicago hispida* Gaertn.－豆科 Leguminosae

【植物形态】 越年生草本，高30～90cm。茎匍匐或直立，茎部有多数分支。三出复叶，小叶倒卵形或倒心形，长1～1.5cm，宽0.7～1cm，顶端稍圆或凹入，基部楔形，上部边缘有锯齿，上面无毛，下面有疏柔毛，侧生小叶略小；小叶柄长约5mm，有柔毛；托叶卵形，长约7mm，宽约3mm，边缘有细锯齿。花2～6朵聚生成总状花序，腋生；花萼钟状，深裂，萼齿披针形，尖锐，有疏柔毛；花冠蝶形，黄色，略伸出萼外。荚果螺旋形，边缘具疏刺，刺端钩状，



南苜蓿（局部）

南苜蓿



含种子3～7。种子肾形，黄褐色。花期4月，果期5月。

【生境分布】 喜生于排水良好、肥沃的壤土或砂质壤土上。我国各地有栽培。

【化学成分】 每100g嫩茎叶含蛋白质5g，脂肪0.7～1g，碳水化合物1.5g，膳食纤维1.4g，胡萝卜素5.48mg，维生素$B_1$0.02～0.1mg、$B_2$0.2～0.73mg、C102～118mg，总维生素E 2.82mg，烟酸1.0mg，另含维生素K等。

【食用价值】 嫩茎叶作蔬菜，炒食、凉拌或做汤，也可制成菜干与肉煮食。该植物茎叶营养丰富，味道鲜美，常食有健脾，益气和美容作用。

【药用价值】 **茎叶**：苦，凉。健脾胃，利尿通淋，凉血止血。治消化不良、浮肿、黄疸、尿路结石、肠出血。**根**：苦，寒。清湿热，利尿。治黄疸、尿路结石、夜盲症。

【方例】 1. 浮肿：叶15～30g，豆腐1块，猪油50g，炖熟一次服下。

2. 尿路结石：鲜全草90～150g，或根15～30g，捣汁温服。

3. 夜盲症：鲜根30g，胡萝卜50g，切碎，水煎连渣服。

南苜蓿的嫩茎叶（草头）



HABITAT A biennial herb, wild in loam or sandy soil.

DISTRIBUTION Cultivated in most parts of China.

EDIBLENESS Tender leaves are eaten stir-fried, made into salad or soup, or cooked with meat.

INDICATIONS Stem and leaf: Dyspepsia, edema, jaundice, urinary calculus, intestinal hemorrhage. Root: Jaundice, urinary calculus and nyctalopia.

草木樨

(Caomuxi)

Daghestan Sweetclover

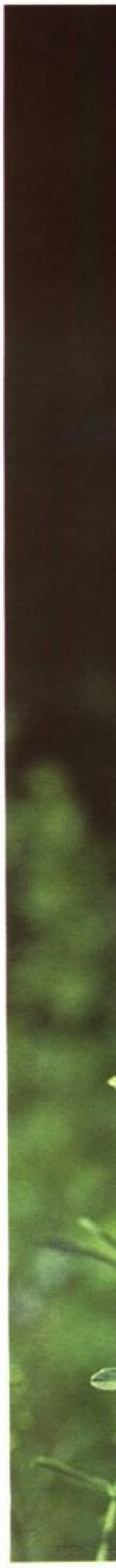
【别名】 辟汗草、铁扫把、野木犀、败毒草、黄花草木樨

【学名】 *Melilotus suaveolens* Ledeb.－豆科 Leguminosae

【植物形态】 两年生或一年生草本，高60～120cm。茎直立，多分枝。3出羽状复叶互生；小叶椭圆形或倒披针形，先端钝，中脉突出成短尖头，基部楔形；总叶轴长1～2cm；托叶线形。总状花序顶生或腋生；花小，具苞片与短梗；萼钟状，5裂；长冠蝶形，黄色，雄蕊10，9枚联合；雌蕊1。荚果倒卵形，有网脉。花期5～7月。果期8～9月。

【生境分布】 生于山坡、草原、海边。分布于东北、河北、河南、山东、山西、陕西、甘肃、江苏、安徽、浙江、四川、云南、内蒙等地。

【化学成分】 全草含挥发油，香豆精，脂肪油3.5%～6.3%，果胶7.1%，木质素3.16%，草木犀酸葡萄糖苷(melilotic acid glucoside)。叶和嫩芽含草木犀酸(melilotic acid)，草木犀苷，邻－香豆酸葡萄糖苷，马栗树皮素(aesculetin)。花含刺槐糖苷(robinoside)等黄酮苷。种子含草木犀苷与4种烯萜苷(terpenoid glycoside)，淀粉29.11%，蛋白质17.6%，脂肪油9.17%。种子脂肪油中含亚油酸30%，亚麻油



酸 22.6%，油酸 24.5%，棕榈酸 12.1%。

【食用价值】 种子含多种营养成分，可磨粉、榨油供食用，也可酿酒。茎叶含油率 2%～3%，其油可作香精的原料，多用于配制烟草、工业用香精。草木樨又是优良的蜜源植物和饲用植物。

【药用价值】 **根**：微苦，平。清热解毒，治淋巴结核。**全草**：辛、苦，凉。清热解毒，和中健胃，化湿，止痢，杀虫。治暑热胸闷、疟疾、淋病、赤白痢、口臭、头痛、皮肤疮疡。

【方例】 1. 疟疾 草木樨50g，煎汤服。

2. 痔疮，坐板疮，脓胞疮：草木樨、黄柏、白芷、雄黄、红砒、冰片、艾绒各等磨成粉，卷成纸条，点燃熏。

3. 淋巴结结核：草木樨根 50～100g，白酒 500g，浸泡一周后服用，每日 3 次。

4. 暑热暑湿 草木樨、藿香、通草各 5～15g，水煎服。

草木樨



HABITAT A biennial or annual herb grows wild on hillsides, grasslands or at seashore.

DISTRIBUTION In most parts of China.

EDIBLENESS Seed, containing multiple nutreints, used for making wine and extracting oil. Flower, a honey source. Whole herb, a highly quality forage.

INDICATIONS Root: Lymphoid tuberculosis. Whole herb: Chest distress, malaria, gonorrhea, dysentery, ozostomia, headache and skin ulcer.

赤 豆

(Chidou)

Red Bean

【别名】 赤小豆、朱小豆

【学名】 *Phaseolus angularis* Wight.－豆科 Leguminosae

【植物形态】 一年生草本，直立或上部缠绕，高30～90cm。茎上有硬毛。三出复叶，互生；托叶线形；小叶卵形或斜方状卵形。两面被疏长毛。总状花序腋生，花2～6朵。花冠蝶形，黄色。荚果扁圆筒状，于种子间收缩。种子6～10粒，暗红色，矩圆形。花期7～8月。果期8～10月。

【生境分布】 全国各地均有栽培。

【化学成分】 种子含蛋白质约20％，脂肪0.75％，碳水化合物，钙，磷，铁，维生素A、B_1、B_2，烟酸，皂苷，红色素等。

【食用价值】 种子可与米同煮粥，亦为八宝粥的原料之一。赤豆鲤鱼汤（与鲤鱼煨汤）有利水消肿之功效。将赤豆煮熟，去种皮，捣烂，而制成的赤豆沙，可作包子、汤团、月饼、糕点的馅等，有补血作用。

【药用价值】 **种子（赤豆）**：甘、酸，平。利水除湿，和血排脓，消肿解毒。用于水肿、脚气、黄疸、泻痢、便血、痈肿。外用生研调敷。**叶（赤豆叶）**：可用于遗尿，小便频数。**花（赤豆花）**：清热，止渴，醒酒，解毒。用于疟疾、痢疾、醉酒、痔血、疔疮。**发芽的种子（赤豆芽）**：用于便血，流产。

【方例】 1. 肝硬化腹水，肾炎水肿：赤豆300g，鲤鱼500g，加水200ml，煮熟（不放盐）至赤豆烂透为止。1日服2～3次。

2. 荨麻疹：赤豆、荆芥穗等量，研末，蛋清调敷。

赤豆（药材）



赤豆



3. 流行性腮腺炎：赤豆30g，研末，蛋清调敷。

4. 疮疖初起：赤豆、鲜蒲公英等量，加入少许冰片，共捣成泥，敷患处。

5. 小儿哮喘、百日咳：赤豆120g煮半熟，加入百合20g、杏仁12g，白糖适量调服。

HABITAT An annual herb, cultivated.
DISTRIBUTION Throughout China.
EDIBLENESS Seed, mixed with rice to make gruel, or mixed with rice, longan, melon kernels and many other candied fruits to make Eight-Jewelry Rice Pudding. Prepared with common carp, the decoction has the effects of diuresis to eliminate edema. The seeds can also be cooked, peeled and mashed to make bean puree as filling for steamed stuffed bun, boiled rice dumpling, moon cake and some pastries. The red bean has the effects of enriching the blood.
INDICATIONS Seed: Edema, beriberi, jaundice, diarrhea, dysentery, hemafecia. Used externally for carbuncles and boils. Leaves: For enuresis and frequent urination. Flower: Malaria, dysentery, drunkenness, hemorrhoidal bleeding, boils and pyodermas. Red Bean Sprout: Hemafecia and abortion.

绿豆

(Lüdou)

Green Gram; Mung Bean



绿豆

【别名】 青小豆、藕豆

【学名】 *Phaseolus radiatus* L. - 豆科 Leguminosae

【植物形态】 一年生直立或末端微缠绕草本，被淡褐色长硬毛。三出复叶互生，小叶3，阔卵形至菱状卵形，侧生小叶偏斜；托叶阔卵形。总状花序腋生，花偏黄色，萼片钟状，萼齿4，最下面1齿最长。雄蕊10，2体，子房无柄，荚果圆柱形，熟时黑色。种子短矩形，绿或暗绿色。花期6~7月。果期8月。

【生境分布】 我国大部分地区均有栽培。

【化学成分】 种子含有蛋白质，脂肪，碳水化合物，类胡萝卜素，维生素B_1、B_2，烟酸，磷脂，肽类和钙、磷、铁等。

【食用价值】 种子食法多。最常用的是夏季煮汤加冰糖饮，解暑祛痱作用极佳；或与米同煮粥食，有消暑作用。此外，猪肝绿豆粥、绿豆糕，亦为清热、明目、益气之药膳。还可制成绿豆芽炒食等。

【药用价值】 **种子（绿豆）**：甘，凉。清热解毒，消暑，利水。用于暑热烦渴、水肿、痢疾、丹毒、痈肿及药物、农药、铅中毒等。外用：研末调敷。**叶（绿豆叶）**：用于吐泻、斑疹、疔疮疥癣。外用：捣敷。**种皮（绿豆衣）**：解热毒、退目翳，化斑疹，消肿。**花（绿豆花）和发芽的种子（绿豆芽）**：皆可解酒毒。



绿豆（药材）

HABITAT An annual herb, cultivated.
DISTRIBUTION In most parts of China.
EDIBLENESS Seed can be eaten in many ways and often cooked with sugar candy as a drink to dispel summer heat and miliaria. It can also be cooked with rice as porridge, which can dispel summer heat. Beside these, Mung bean can be made as cake or Mung bean bud for cooking.
INDICATIONS Seed: Polydipsia caused by summer-heat, dysentery and pesticides and lead poisoning. Leaf: Vomiting and diarrhoea, spot diseases, furuncles and scabies. Seed Capsule: Heat toxin, leukoma of cornea and macula. Flower and Mung Bean Sprouts : Alcoholism.

菜豆

(Caidou)

Kidney Bean

【别名】 白饭豆、云豆、四季豆、龙爪豆、豆角

【学名】 *Phaseolus vulgaris* L.-豆科Leguminosae

【植物形态】 一年生缠绕高大草本，茎被短柔毛，长2～3m。三出复叶互生，具长柄；托叶广卵形，小托叶线形；小叶阔卵形至菱状卵形，两面脉上有毛。总状花序腋生；花白色、黄色、紫堇色或淡紫红色；花冠蝶形，翼瓣在上边有截形的耳；雄蕊2体，子房被白色硬毛，无柄。种子矩形，白色或红棕色，光亮。花期6～7月。果熟期8～9月。

【生境分布】 原产美洲，全世界热带至温带地区广为栽培。我国各地均有栽培，品种多。



菜豆

【化学成分】 鲜嫩菜豆每百克约含蛋白质1.5g，脂肪0.2g，碳水化合物4.7g，钙44mg，磷39mg，铁1.1mg，胡萝卜素0.24mg，维生素B_1 0.08mg，维生素B_2 0.12mg，维生素C 9mg，以及植物血球凝集素(PHA)。种子含有产生氰的糖苷。

【食用价值】 鲜嫩荚果为常见蔬菜，含有多种维生素与氨基酸。种子亦供食用。鲜嫩荚果可煮熟后凉拌，或清炒，亦可加鸡肝、鸡肫、猪肉、猪心等炒

食，均能增强人体免疫功能，提高机体抗感染和抗肿瘤能力，可作为癌症或白细胞减少患者的辅助食疗菜肴。国外报道用菜豆荚的煎剂和浸膏治糖尿病。由于种子含有产生氰的糖苷，在苦杏仁酶的影响下，可降解为氢氰酸，食用前需用水浸泡煮沸排除之或炒煮熟透方可食用。

【药用价值】种子(白饭豆)：甘、淡，平。滋养，解热，利尿，消肿。用于水肿，小便不利，脚气浮肿等症。

【方例】 1. 水肿，小便不利：菜豆120g，薏苡仁15g，白糖30g，水煎服。

2. 脚气浮肿：菜豆、黑大豆、赤豆各30g，水煎服。



菜豆

HABITAT An annual high twining herb.

DISTRIBUTION Originated from America, now cultivated throughout China.

EDIBLENESS Tender pod is a common vegetable rich in vitamins and amino acids, and can be cooked in many ways, such as stir-fried, made into soup with pig blood, liver or pork and chicken liver. The cooked dishes can also improve the humoral immunological function. It must be soaked and boiled in water before eating since it contains a kind of glucoside, which can produce prussic acid after degradation by emulsin.

INDICATIONS Seed: Hydrops, difficulty in urination, and edema due to beriberi.

豌 豆

(Wandou)

Garden Pea; Pease



豌豆

【别名】 雪豆、兰豆

【学名】 *Pisum sativum* L.–豆科 Leguminosae

【植物形态】 一年生攀援草本，有粉霜。高1～2m。羽状复叶互生，叶轴末端有卷须。托叶大、卵形、叶状。小叶2～6，阔椭圆形或矩形；全缘，花柄自叶腋抽出，生花1～3m，白色或紫色。萼钟状，5裂，裂片披针形；花冠蝶形；雄蕊10，2体。花柱扁平。顶端扩大，内侧具毛。荚果长椭圆形，种子2～10粒，球形。花期4～5月。果期5～6月。

【生境分布】 我国各地均有栽培。

【化学成分】 种子含植物凝集素（phytagglutinin），脱落酸（abscisic acid）及赤霉素 A_{20}（gibberellin A_{20}）。未成熟种子含4–氯吲哚基–3–乙酰–L–天门冬氨酸甲酯（4-chloroindolyl-3-acetyl-L-aspartic acid monomethyl ester）。豆荚含赤霉素 A_{20} 等。茎叶含胡芦巴碱。

【食用价值】 种子食法多。如可与鸡蛋、虾仁、鲜贝等同炒食，为多种菜肴配色。此外，锅烧豌豆、盐水煮青豌豆、豌豆粥等有益气健脾、消肿通乳之功效。嫩叶名“豌豆苗”，可作蔬

豌豆（花枝）



菜、炒食、做汤或作荤菜配料等。

【药用价值】 **种子（豌豆）**：甘、平。和中下气，利小便、解疮毒。主治霍乱泄痢，糖尿病，脚气水肿，乳少，豆疹。**嫩苗（豌豆苗）**：甘，平。主治暑热，糖尿病，高血压，高血脂，疔疮。

【方例】 糖尿病：青豌豆或豌豆苗适量，煮熟淡食。



豌豆（果枝）

HABITAT An annual herb, cultivated.
DISTRIBUTION Throughout China.
EDIBLENESS The seed and leaf can be cooked with many other food as dish.
INDICATIONS Seed: Cholera, dermatophytosis and turgescence. Seedling: Acariasis.

野葛

(Yege)

Lobed Kudzuvine

【别名】 葛葛藤

【学名】 *Pueraria lobata* (Willd.) Ohwi －豆科 Leguminosae

【植物形态】 多年生藤本，长达10m。块根肥厚，全株被黄色长硬毛。三出羽状复叶，顶小叶菱状卵形，基部圆，有时具线裂，下面有粉霜；侧生小叶宽卵形，基部偏斜，有时具裂片；托叶盾状，小托叶针状。总状花序腋生；萼钟形，萼齿上，披针形；花冠紫红色。荚果条形，偏平，长6～9cm。种子卵圆形而扁，赤褐色。花期4～8月。果期8～10月。

【生境分布】 生于阳光充足的路旁、灌木丛中或丘陵地草丛中。除西藏、新疆外，分布几遍全国。

【化学成分】 鲜块根每100g含水分68.6g，蛋白质2.1g，脂肪0.1g，总糖27.8g，纤维素0.7g，灰分1.4g，钙15mg，磷18mg，铁0.6mg，葛根还含黄酮成分葛根素（puerarin）、葛根素木糖（puerarin-xyloside）、大豆黄酮（daidzein）、大豆黄酮苷（daidzin）及B-谷甾醇、花生酸等。

【食用价值】 块根淀粉（葛粉）可供食用，酿酒；种子榨油；嫩茎叶可作蔬菜，炒食或作汤吃。葛粉煮粥，具清热、生津、止渴等功能；



葛根（药材）



野葛

葛粉加适量白糖，水煮成葛粉糊，有清热解酒，止渴除烦功效，用于饮酒过多胸中烦热、冒火牙痛、口疮、咽痛、肠热便秘等症。葛粉水煮，炼蜜成葛粉膏，用于冠心病心绞痛、早期突发性耳聋等。

【药用价值】 根（葛根）：甘，平，升阳解肌，



葛粉

透疹止泻，除烦止渴。用于伤寒、温热头痛项强、烦热消渴、泄泻、痢疾、癍疹不透、高血压、心绞痛、耳聋。用量4.5～9g。

【方例】 1．癍疹初发，壮热：葛根、升麻、桔梗、前胡、防风各3g，甘草1.5g，水煎服。

2．心热吐血不止：鲜葛根汁半大升，顿服。

3．服药失度，心中苦烦：饮鲜葛汁。无鲜者干葛为末，水服，亦可煮服之。

【附注】 同属多种植物在少数地区亦作葛根用。其中甘葛 *Pueraria thomsonii* Benth.多作淀粉植物栽培，其块根淀粉（葛粉）的营养成分要比地瓜粉、马铃薯粉、蕉芋粉、木薯粉高得多，可加工成多种深加工食品。

HABITAT A perennial vine grows wild in thickets and hill meadows or along sunny roadsides.

DISTRIBUTION Throughout China, except Tibet and Xinjiang Autonomous Regions.

EDIBLENESS Root Tuber Starch, made into food or wine. Seed, used to press oil. Tender stem and leaf, eaten stir-fried or put into soup.

INDICATIONS Root: Fever, headache and stiffness of the nape in exogenous affections; thirst, diabetes; measles with inadequate eruption; acute dysentery or diarrhea; stiff and painful nape in hypertension.

刺 槐

(Cihuai)

Black Locust

【别名】 洋槐、刺儿槐、刺槐花、德国槐

【学名】 *Robinia pseudoacacia* L.－豆科 Leguminosae

【植物形态】 落叶乔木，通常高约15m。树皮灰褐色，纵裂；枝条常具托叶刺，硬而扁平。单数羽状复叶，小叶7～19，椭圆形或卵形，先端圆或微凹，具芒尖，下面疏被白色短柔毛或无毛。总状花序腋生，下垂；萼钟形，萼齿5；花冠白色，芳香，旗瓣基部有黄斑。荚果扁平，条状长圆形，长4～10cm，沿腹缝线有狭翅。内含肾形种子4～10粒。花期4～5月。果期8～9月。

【生境分布】 原产北美，本世纪初从欧洲引入我国。现我国大部分省区均有栽培或逸为野生状，适应能力极强，对土壤要求不严。

【化学成分】 干叶含水分13.5%，蛋白质



刺槐

18.8%，粗脂肪4.4%，粗纤维14.8%，以及刺槐苷(robinin)，刺槐素三糖苷，芹菜素二糖苷，芹菜素二糖素及多量的正廿六醇，刀豆酸等。每100g鲜叶含维生素C119.3mg。花含刀豆酸(canaline)，鞣质，黄酮类，蓖麻毒蛋白(ricin)。花蜜含糖0.37%及多种氨基酸。树皮含刺槐苷及蓖麻毒蛋白(蓖麻毒素)等。

【食用价值】 嫩叶和花梢经处理后可食用。嫩叶用水煮，然后用清水浸泡数日，除去鞣质，即可拌面食或做饭吃；花直接炒食，或做馅，或和面蒸食，如加豆腐、鸡蛋、面粉等可加工制作成刺槐花豆腐饼、油煎刺槐花鸡蛋饼等，具有滋阴润肺、养血止血的功效，用于消渴、干咳、腹胀、呕吐、便血、咯血、虚劳吐血、营养不良、咽痛、目痛等症。叶含有单宁，蓖麻毒蛋白等物质，不宜连续食用，以免中毒。

【药用价值】 **花**：止血。用于肠风下血、咯血、吐血及妇女血崩。国外报道，刺槐花中的刺槐苷(robinin)有利尿及治疗血氮过少作用。

【方例】 1. 咳血，便血，子宫出血：刺槐花9～15g，水煎服；或取鲜刺槐花与等重面粉加调料后蒸熟吃。

2. 高血压：花泡茶饮。

3. 劳伤乏力，面黄肌瘦：（刺槐）根30g，白部21～24g。水煎，冲黄酒、红糖，早晚空腹各服1次，忌食酸辣。

HABITAT A deciduous tree, wild or cultivated.
DISTRIBUTION In most parts of China.
EDIBLENESS The tender leaves, eaten after being boiled and soaked in cool water for several days to remove tannin. Flower, eaten Stir-fried or cooked with rice.
INDICATIONS Flower: Hematochezia due to pathogenic wind, hemoptysis, hematemesis and metrorrhagia.

槐

(Huai)

Japanese Pagodatree

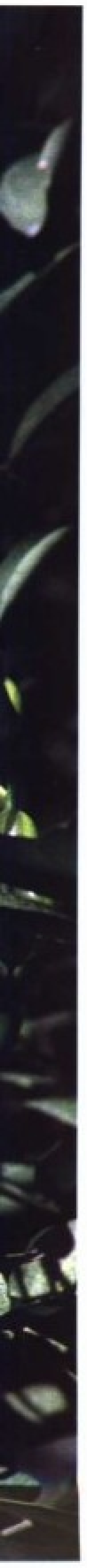
【别名】 中国槐、家槐、天豆、豆槐、护房树

槐





槐米



【学名】*Sophora japonica* L.–豆科 Leguminosae

【植物形态】 落叶乔木，高可达20m，树皮灰黑色，纵裂。嫩枝暗绿色，无顶芽，冬芽为柄下芽，生于叶痕中央。单数羽状复叶，小叶7～17，卵形或卵状长圆形，先端渐尖，基部阔楔形，下面灰白色，被平伏毛；托叶钻形，早落。圆锥花序顶生；萼钟形；花冠黄白色，旗瓣宽心形，有短爪，翼瓣、龙骨瓣边缘略带紫色。雄蕊10，分离。荚果肉质，念珠状，不开裂。花期6～8月。果期7～10月。

【生境分布】阳性树种，野生者少，多为栽培。中国大部分省区有分布，主产黄河中、下游地区。

【化学成分】 新鲜槐花每100g含蛋白质3.1g、脂肪0.7g、碳水化合物15g、钙83mg、磷69mg、铁3.6mg、胡萝卜素及维生素B_1各0.04mg、维生素$B_2$0.18mg、烟酸6.6mg、维生素C66mg。槐叶、果实、槐花和花蕾（槐花米）中含有芸香苷（芦丁，rutin），以花蕾中含量最高（约14%）。果实中尚含槐实苷（sophorin）、槲皮素、槐酚（enisol）及槐糖等。根含消旋山槐素（dl－maackiain）及其葡萄糖苷。

【食用价值】槐花和嫩叶用水泡洗，去其苦味后可以作馅包饺子，或作菜吃，特别是刚生出的嫩叶，柔嫩可口；果实可制饴糖、酱油和酿酒。如槐花、槐叶（水煮后浸泡数日）煮槐花粥或槐叶粥，前者高血压病人经常食用，起到预防中风的作用，后者用于惊痫、肠风、便血、痔疮等症 槐花米中含丰富的芸香苷（芦丁）和维生素C，能增强毛细血管的韧性。槐花研面调入米汤中，加红糖成槐花饮，或槐花米浸白酒等，服用后具有降血压、预防中风、健胃消食、消除疲劳等作用。

【药用价值】**花蕾（槐花米）、花**：苦，凉。清热，凉血，止血。用于肠风便血、痔血、尿血、血淋、崩漏、赤白痢下、高血压、痈疽疮毒等。并用于预防中毒。

【方例】 1. 大便下血：槐花、荆芥穗等量，研末，浸酒服。

2. 鼻出血不止：槐花、乌贼骨等量，炒至半熟，研成粉，吹鼻。

3. 赤白痢疾：槐花（微炒）9g，白芍（炒）6g，枳壳（麸炒）3g，甘草1.5g，水煎服。

4. 高血压：槐花米、夏枯草各9g，水煎，代茶饮。

5. 皮肤瘙痒，疥癣：槐叶煎水洗之。

HABITAT A deciduous tree, growing wild or cultivated.

DISTRIBUTION In most parts of China, mainly in the middle and lower reaches of the Yellow River.

EDIBLENESS Flower and tender leaf, eaten stir–fried or made stuffing after getting rid of their bitterness by soaking in water. Fruit, made into maltose, soy sauce or wine.

INDICATIONS Flower: Hematochezia, hemorrhoidal bleeding, stranguria with blood, metrorrhagia and metrostaxis, dysentery, hypertension, carbuncles and cellulitis.

蚕 豆

(Candou)

Broadbean

【别名】 南豆、胡豆、佛豆、罗汉豆、川豆

【学名】 *Vicia faba* L.－豆科Leguminosae

【植物形态】 一年生草本，高30～180cm。茎直立，方形、中空，表面有纵纹。偶数羽状复叶互生，托叶大，呈半箭形；小叶2～6，椭圆形或广椭圆形，顶端小叶中夹有退化卷须。花1至数朵腋生。萼钟状，先端5裂；花冠蝶形，旗瓣白色，有淡紫色脉纹，翼瓣中央有黑或紫斑，龙骨瓣白绿色。雄蕊10，2体；雌蕊1。荚果长圆形。种子矩圆形而扁。花期3～5月。果期5～6月。

【生境分布】 我国长江流域及华南地区广为栽培。

【化学成分】 种子含巢菜碱苷(vicin)，蛋白质，磷脂，胆碱，植物凝集素，多种氨基酸，哌啶酸－2(pipecolic acid－2)。茎含山奈酚，延胡索酸，白桦脂醇。茎、叶、花皆含d－甘油酸(d-glyceric acid)，叶尚含山奈酚－3－葡萄糖苷－7－鼠李糖苷，5－甲酰四氢叶酸，叶绿醌(phylloquinone)，多巴(dopa)。种子壳中亦含多巴。

蚕豆



【食用价值】 种子(蚕豆)：炒、煮、炸、煲等皆可。还可制成蚕豆膏或与粳米同煮成蚕豆粥等。蚕豆米冬瓜汤为夏季消暑解渴之佳品。蚕豆皮(种皮)晒干炒焦可泡茶饮。蚕豆花泡茶饮有降压作用。蚕豆无毒，但极少数人(男孩较

蚕豆果实与种子



多)由于服食蚕豆或吸入蚕豆花粉后5～24小时会引起急性溶血性贫血症状(蚕豆病)，出现血红蛋白尿、乏力、眩晕、胃肠功能紊乱及尿胆素排泄增加，重者出现呕吐、休克、全身瘀斑，甚至死亡。应及时去医院治疗。

【药用价值】 **种子**：甘，平。健脾利湿，驱风止血。用于水肿痢疾、产后风、秃疮、湿疹等。**花**：甘，涩。利尿渗湿。用于水肿、脚气、小便不利、湿疹、黄水疱。外用：煅存性研末调敷。**茎、叶**：苦，微甘，温。止血止泻。用于各种内出血，如肺结核咯血、消化道出血等，还可用于水泻、烫伤、无名肿毒及蛇伤等。外用：捣烂敷或烧灰调敷。

【方例】 1. 水肿：蚕豆100g，冬瓜皮100g，水煎服。

2. 秃疮：鲜蚕豆捣烂敷患处。

3. 咳血：蚕豆花、藕节各10g，加冰糖，



蚕豆花

水煎服。

4. 湿疹：蚕豆壳适量，烘焦，研粉，香油调敷。

HABITAT An annual herb, cultivated.
DISTRIBUTION In the Yangtse River Valley and South China.
EDIBLENESS Seed, a common vegetable, eaten steamed, cooked, deep-fried and cooked and mixed with wax gourd, and prepared as soup for clearing away summer heat and relieving thirst. The seeds can also be made into pastries gruel, etc. The parched peel and flower, decocted to drink as tea for lowering blood pressure.
INDICATIONS Seed: edema, dysentery, postpartum convulsive disease, scabby scalp and eczema. Flower: Edema, beriberi, dysuria, eczema and impetigo. Stem and leaf: Various kinds of hemorrhage (such as spitting blood due to tuberculosis, bleeding of gastrointestinal tract, etc.), diarrhea, scald wounds, nameless poisoning swelling and snake bites.

大巢菜

(Dachaocai)

Common Vetch, Fodder Vetch

【别名】 野豌豆、薇、薇菜、巢菜、救荒野豌豆、苕子、肥田草

【学名】 *Vicia sativa* L.–豆科 Leguminosae

【植物形态】 一年生草本，高25～50cm。偶数羽状复叶，叶轴末端具卷须；小叶4～8对，矩圆状卵形或倒披针形，顶端截形或凹，并有细尖头，基部楔形，两面均被稀疏的黄色柔毛。总状花序腋生，花1～2朵，蝶形，深紫色或玫红色，萼管状，萼齿线形；旗瓣倒卵形，翼瓣.龙骨瓣均具爪;雄蕊10，两体。荚果线状长椭圆形，略扁。种子棕色。花果期4～6月。

【生境分布】 生于田埂、郊野及山坡杂草地中，我国大部分地区均有分布。

【化学成分】 鲜嫩茎叶每100g含蛋白质3.8g，脂

大巢菜



肪0.5g，碳水化合物9g，钙270mg，磷20mg。另含芸香苷、异槲皮素等黄酮类，甾醇类，类胡萝卜素，香豆精，维生素B_1、C，多种氨基酸以及少量氢氰酸等。根中含聚－β－羟基丁酸(poly－β－hydroxy butyric acid)4.4%(干重)。种子含卵磷脂，巢菜苷(vicine)，野豌豆苷(vicianin)，蛋白质，脂肪油以及精氨酸、γ－羟基精氨酸、羟基丁氨酸等多种氨基酸。

【食用价值】 嫩茎叶可作汤或炒食。如拌大巢菜：把洗净的大巢菜放入沸水锅中焯一下，捞出洗净，挤干水分加入调料即成。大巢菜和鸡蛋可煮成大巢菜蛋汤，亦可烧肉或炖猪蹄，能改善体虚、梦遗、月经不调、乏力、便秘等症状。

【药用价值】 **全草**：甘、辛，寒。清热，利水，活血，止血，止咳。适用于黄疸、浮肿、疟疾、鼻衄、心悸、梦遗、咳嗽痰多、月经不调等，外用敷疔疮。

【方例】 1.鼻衄：大巢菜30g，水煎服。

2.月经不调：大巢菜种子、小血藤各15g。泡酒服。

3.疔疮：大巢菜适量，加盐卤捣烂，外敷患处。

4.阴囊湿疹：大巢菜30g，艾叶、防风各15g，水煎服或趁热熏洗。

5.夜盲症：巢菜全草30g，炒猪肝食。

HABITAT An annual herb grows wild in ridge of fields, waste lands and grasslands or on slopes.
DISTRIBUTION In most parts of China.
EDIBLENESS Tender stem and leaf can be eaten stir-fried or prepared as a soup.
INDICATIONS Herb: Jaundice, edema, malaria, nosebleed, palpitation, nocturnal emission, irregular menstruation and cough. External use for furuncles.

歪头菜

(Waitoucai)

Pair Vetch

【别名】 小豆秧、三铃子、野豌豆、两叶豆苗、歪脖张

【学名】 *Vicia unjuga* A.Br.－豆科 Leguminosae

【植物形态】 多年生草本，高40～100cm。地下具粗壮的木质根茎，常数茎丛生。偶数羽状复叶互生，有短柄，先端卷须退化成针刺状；小叶2，卵形或菱状椭圆形，先端尖，基部宽楔形，稍偏斜，两面近无毛；托叶大，有粗齿。总状花序腋生，有长梗，具花15～25朵；萼斜钟状，5裂；花冠蓝紫色，旗瓣提琴状。二体雄蕊；荚果短状扁条形，花果期随南北产区不同而有较大差异，通常花期7～8月，果期8～10月。

【生境分布】 生于山沟、路旁及林下草丛。分

歪头菜



布于东北、华北、西北、华东及西南等省区，亦有栽培。

【化学成分】 叶含秋英黄苷（即大波斯菊苷，cosmosiin）、木犀草黄素－7－葡萄糖苷（luteolin-7-glucoside）及多种氨基酸。嫩茎叶每100g中含蛋白质2.5mg、脂肪0.3g、碳水化合物13g、粗纤维5.4g、钙298mg、磷43mg、胡萝卜素5.43mg、维生素C118mg。

【食用价值】 幼苗可食。4～5月间采高30cm以下的嫩苗，沸水焯一下，换清水浸泡后，炒食、凉拌或做汤。拌歪头菜（鲜歪头菜250g，沸水焯后，捞出，挤干水分，加入味精、蒜泥等调料冷拌），有助于增强人体免疫功能，适于劳伤、头晕、目昏花等症。歪头菜炒鸡蛋（歪头菜150g，鸡蛋2只，加入调料，油锅热炒）可为人体提供丰富的蛋白质、胡萝卜素、维生素C等营养成分，具有补虚功效，适于劳伤、头晕、虚老瘦弱、食欲不振、消渴、水肿、咳嗽、小便频数等症。健康人食之有抗病防病、泽肤健美的作用。

【药用价值】 **全草**：甘，平。补肾调肝，理气止痛，清热利尿。治劳伤、头晕。叶、枝捣烂外敷，治疗疮。

【方例】 1.头晕，食欲不振，小便频数：歪头菜嫩叶100g、鸡蛋2个，蒸、煮吃。

2.胃溃疡：歪头菜叶，晒干或烘干，研末。每服5g，温开水送下。

HABITAT A perennial herb, wild in grasslands of forests, in valley or along roadsides.

DISTRIBUTION In most parts of China.

EDIBLENESS The seedling, delicious and nourishing, eaten stir-fried with eggs or made into salads.

INDICATIONS Whole Herb: Headache, dizziness and internal injury caused by overstrain. External use for acute suppurative inflammatory lesion of the body surface.

阳桃

(Yangtao)

Carambola

【别名】 五敛子、山敛、洋桃、酸桃、五棱果

【学名】 *Averrhoa carambola* L.－酢浆草科 Oxalidaceae

【植物形态】 常绿乔木，高达12m。单数羽状复叶互生；小叶5～11。花序圆锥状；花小，白



阳桃浆果

色或淡紫色，近钟形；萼片5；花瓣5；雄蕊10，5枚退化；子房5室。浆果卵形或矩圆形，长5～8cm，淡黄绿色，表面光滑，具5翅状棱。花期3～8月，果期6～12月。

【生境分布】 多栽培于园林或林旁或生于溪边湿地和山脚处。分布于海南、云南、广东、广西、福建、台湾。

【化学成分】 鲜果含蛋白质、脂肪、蔗糖、果糖、葡萄糖、草酸、草酸钾、苹果酸、枸橼酸、胡萝卜素（0.03mg%）、维生素B_1（0.01mg%）、维生素B_2（0.02mg%）、烟酸（0.4mg%）、维生素C（18mg%）、钙（5.0mg%）、磷（15mg%）、铁（0.7mg%）等。



阳桃

【食用价值】 果实酸甜可口，系南方主要水果之一，也可制成蜜饯、果酱等食用。

【药用价值】 **果实（阳桃）**：甘、酸，寒。清热，生津，利水，解毒。用于风热咳嗽、烦渴、咽喉肿痛、消肿、解毒。小便不利、皮肤瘙痒、痈肿疮毒。用量9～12g；外用鲜品适量捣敷或煎水洗。**根（阳桃根）**：治慢性头痛、关节疼痛、遗精、鼻衄。用量12～15g。**花（阳桃花）**：治寒热，用量9～12g。

【方例】 1．风热咳嗽：阳桃生食。

2．咽喉肿痛：阳桃1至2个生食。

3．慢性头痛：鲜阳桃根30～60g，豆腐120g，同炖服，每日1次。

4．跌打肿痛，痈疽肿毒：鲜叶适量捣敷患处。

5．寒热：干阳桃花15g，水煎服。

HABITAT An evergreen tree grows wild along stream-banks or at the feet of hills and now cultivated in parks or borders of woods.

DISTRIBUTION Hainan, Yunnan, Guangdong, Guangxi, Fujian and Taiwan Provinces.

EDIBLENESS Fruit, pulpy, sweet, mildly acid and fragrant, eaten fresh, or used for making conserves.

INDICATIONS Fruit: Cough due to wind-heat, polydipsia, swollen and sore throat, toothache, strangury due to urinary stone, etc. Leaf: Difficulty in urination, itching skin, boils and pyodermas. Root: Chronic headache, joint pain, seminal emission, epistasis, etc.

余甘子

(Yuganzi)

Emblic Leafflower

【别名】 余甘、庵摩勒、油甘子、牛甘子、滇橄榄

【学名】 *Phyllanthus emlica* L. －大戟科 Euphobiaceae

【植物形态】 落叶小乔木或灌木，高达7m。叶互生于纤弱的小枝上，似羽状复叶，叶浅状矩圆形，先端钝；托叶线状披针形。花小，黄色，单性同株，簇生；萼5～6，倒卵状矩圆形；无花瓣；雄花具柄，极多数，雄蕊3～5；雌花近无柄；常单个混生于雄花序内，子房半藏于环状花盘内。果实肉质，圆而稍带6棱。花期4～5月。

【生境分布】 生于疏林或向阳山坡。分布我国四川、贵州、云南、广东、广西、福建等地。

【化学成分】 每100g鲜果含蛋白质0.5g，脂肪0.3g，碳水化合物17.4g，钙41mg，磷11mg，铁1.4mg，胡萝卜素0.05mg，维生素C 356mg。本品维生素C的含量为柑桔100多倍。种子含油达26%，油中含亚油酸28.4%、亚麻酸8.8%、硬脂酸2.2%、棕榈酸3%、肉豆蔻1%等。根

余甘子



含蛇麻脂醇（lupeol）、并没食子酸（ellagic acid）、β－谷甾醇等。树皮含蛇麻酯醇、无色飞燕草素。叶含余甘子酸、蛇麻酯醇、β－谷甾醇、并没食子酸、没食子酸、3.6－二没食子酰葡萄糖等。

【食用价值】果实生食能生津止渴，开胃消食加工成蜜饯、饮料，具止咳化痰、消食积作用，用于肺热咳嗽、咽喉炎、咽干疼痛等症。还可与猪心同炖，用于治疗哮喘、感冒发热、咳嗽咽痛、烦热口干等症。

【药用价值】 **果实**：苦，甘、寒。化痰，生津，止咳，解毒。用于感冒发热、咳嗽咽痛、白喉、烦热口干，用量6～12g。**叶**：甘、酸、微寒。用于皮肤湿疹、疔疮、痔瘘，用量15～30g。**根**：甘，寒。清热解毒。用于腹泻、高血压、梅毒、下疳、蜈蚣咬伤等。**树皮**：甘、酸，寒。用于口疮、疔疮、痔疮、阴囊湿疹、外伤出血等。

【方例】 1. 感冒发热，咳嗽，咽喉痛，口干烦渴，维生素缺乏症：鲜果10～20个，煎服。

2. 湿疹，皮炎：叶煎水外洗。

3. 肠炎腹泻，高血压：干根15～25g，煎服。

4. 外伤出血：树皮干粉撒敷。

HABITAT A deciduous small tree or shrub grows in forests or on sunny slopes.
DISTRIBUTION In Sichuan, Guizhou, Yunnan, Guangdong, Guangxi and Fujian Provinces.
EDIBLENESS Fruit, eaten raw, or prepared into candied fruit and soft-drink, or stewed with pork lung or pork heart as dishes.
INDICATIONS Fruit: Fever due to cold, cough and sore-throat, diphtheria, excessive thirst. Leaf: Eczema, furuncle, hemorrhoid complicated by anal fistula. Root: Diarrhoea, hypertension, syphilis, chancre, centipede bite. Bark: Aphtha, furuncle, haemorrhoids, scrotum eczema, traumatic bleeding.

代代花

(Daidaihua)

Fructus Aurantii

【别名】 代代、代代圆、玳玳花、回青橙、回春橙

【学名】 *Citrus aurantium* L. var. *amara* Engl.－

代代花花枝



芸香科 Rutaceae

【植物形态】 常绿小乔木。多分枝，有刺；幼枝三棱形。叶互生，宽卵形至卵状长圆形，全缘或有微波状齿，无毛，下面有半透明油点；叶柄具狭长形或倒心形的翼叶。花白色，单生或数朵簇生当年生新枝的顶端或叶腋；萼浅钟状，萼裂宽三角状，具茸毛；花瓣长圆形，有油点。柑果近球形，熟时橙红色。花期4～5月。果熟期11～12月。



代代花果枝

【生境分布】 栽培于江苏、安徽、浙江、广东、贵州等省区。

【化学成分】 花蕾含精油，油中主要含芳樟醇(linalool)、2-氨基苯甲酸芳樟酯、柠檬烯(limonene)、α-松油醇(α-terpineol)、β-蒎烯(β-pinene)、乙酸香叶酯异构体、乙酸香叶酯等。果皮含精油0.6%～0.8%。叶含精油0.27%，油的主要成分同花蕾，叶中尚含水苏碱(stachydrine)。种子含精油及苦味成分柠檬苦素(limonin)。

【食用价值】 花蕾焙干，用以熏茶。花、枝叶和果皮的精油都是重要的调香原料，广泛用于食品等工业中。代代花5g、春砂花、甘草各3g，开水冲泡，代茶频饮，有调气疏肝、行气宽胸、开胃止呕等功效。

【药用价值】 **果实**：苦、酸，微寒。破气，行痰，散积，消痞。用于食积痰滞、胸腹胀满、腹胀腹痛、胃下垂、脱肛、子宫下垂。**花蕾**：甘，微苦。疏肝，和胃，理气。用于胸中痞闷、脘腹胀痛、呕吐、少食。

【方例】 1. 产后子宫下垂或脱肛：幼果12～18g，黄芪、甘草各9g，水煎，每日2次分服。

2. 胸腹胀满：果实18g，白术、香附各9g，槟榔6g，水煎服。

3. 慢性胃病，胃下垂：幼果15g、野山楂9g，水煎去渣，一日分二次服，久服有效。

HABITAT An evergreen tree, cultivated

DISTRIBUTION In Jiangsu, Anhui, Zhejiang, Guangdong and Guizhou Provinces.

EDIBLENESS The flower bud can be used as a flavouring in the processing tea after baking. The essential oil is an important perfume in food industry.

INDICATIONS Fruit: Retention of food, stagnation of phlegm, fullness sensation in chest and abdomen, gastroptosis, proctoptosis and uterine ptosis. Flower bud: Fullness in chest, distending pain in stomach and abdomen, vomiting and anorexia.

柚

(You)

Pummelo



柚（花）

【别名】 文旦、柚子、香柚、香抛、气柑

【学名】 *Citrus grandis* (L.) Osbeck,– 芸香科 Rutaceae

【植物形态】 常绿乔木，高可达8m。叶互生，长圆形至长椭圆形，先端圆或凹缺，边缘有圆锯齿，下面有稀疏毛；叶柄具宽翼，倒心形。花单生或簇生叶腋；花萼4，浅裂；花瓣白色，矩圆形；雄蕊20～25，花药线形；子房着生在花盘上，柱头头状。柑果甚大，梨形或扁圆形；果皮厚1.0～1.5cm，黄色，密生油腺；瓤囊12～18瓣。花期8～10月。果期10～11月。

【生境分布】 原产于我国西南部，主要为栽培，品种很多。主产广西、广东、福建、台湾、湖南、浙江、四川、江西、陕西和湖北南部等地。

【化学成分】 果肉含糖类、胡萝卜素、有机酸、维生素B_1、B_2、C、烟酸及钙、磷、铁等。果皮含柚皮苷(naringin)、枳属苷(poncitrin)、新橙皮苷(neohesperidin)、柚皮素-4-葡萄糖-7-新橙皮糖苷(naringemim-4-glucoside-7-neohesperidoside)、果胶及精油0.3%～0.9%等，精油的主要成分有柠檬醛(citral)、牛儿醇(geraniol)、芳樟醇和邻位氨基苯甲酸甲酯(n-amino-ethyl-benzoate)等。果核含脂肪油、黄柏酮、黄柏内酯等。

【食用价值】 柚子为冬季常见水果，食用部分主要为果肉（内果皮中的肉质毛）。柚的果皮、花亦可食用。果皮切块或切丝，加猪肉丝或鸡肉丝炒食，能补虚、理气、滋阴，据称可作糖尿病患者的保健食品。柚花煲猪肚有健脾、行气、暖胃等功效。柚皮糖（柚皮外层与糖熬制而成）可以治疗呕吐和晕船、晕车。从叶、花、果皮中提取的精油，可作食用香料，供制作糖果、蜜饯、糕点等用。

柚的果枝



【药用价值】 **果肉**：甘、酸，寒。用于孕妇食少口淡、消食、去肠胃气、解酒毒等。**果皮（柚皮）**：辛、甘、苦，平。化痰止咳，宽中理气。用于气郁胸闷、脘腹冷痛、食滞、

咳嗽、疝气 白色中果皮可制作代血浆。**叶(柚叶)**：辛，温。消肿止痛，理气。用于头风痛、寒湿痹痛、食滞腹痛。**花(柚花)、种子(柚核)**也可药用。

【方例】 1. 咳嗽痰多：果肉90克，米酒15克，蜜糖30克，隔水炖烂服，每天一次。

2. 小儿咳喘：柚子皮、艾叶各6g，甘草3g，水煎服。

3. 乳痛：柚叶7～8枚，青皮30g，蒲公英30g，水煎服。

4. 消化不良，嗳气或孕妇口淡流涎：果肉60g，一次吃完，每天三次。

5. 解酒或酒后口臭：果肉60～90g，慢慢嚼服。



柚子



HABITAT An evergreen tree, cultivated.
DISTRIBUTION In Guangxi, Guangdong, Fujian, Taiwan, Hunan, Zhejiang, Sichuan, Jiangxi, Shanxi and Hubei Provinces.
EDIBLENESS Flower, fruit and pericarp are all edible. Essential oil, extracted from leaf, flower and pericarp, can be used as perfume in food industry to make candy, candied fruit and pastry, etc.
INDICATIONS Fruit: Anorexia of pregnant women, dyspepsia, alcoholism. Pericarp: Oppressed feeling in chest due to stagnation of Qi, cold-pain in stomach and abdomen, indigestion, cough, hernia. Leaf: Headache due to cold- dampness, abdominal pain due to indigestion.

佛 手

(Foshou)

Fingered Citron

【别名】 佛手柑、手柑、佛手香橼、蜜罗柑、福寿柑

【学名】 *Citrus medica* L. var. *sarcodactylis* (Noot.) Swingle Ⅱ 芸香科 Rutaceae

【植物形态】 小乔木或灌木。枝有刺，幼枝微带

佛手



紫红色。单叶互生；柄短，无翅，顶端无关节；叶片矩圆形或倒卵状矩圆形，长9～14.5cm，宽3～4.5cm， 先端钝，有时凹缺，基部圆钝，叶缘具波状钝锯齿。花单生、簇生或为总状花序，花瓣内面白，外面紫色；萼片5裂；花瓣5；雄蕊30个以上；子房上部窄尖。果长圆形或矩圆形，顶端裂瓣如指，故称"佛手"，橙黄色，皮粗糙，果肉淡黄色。种子卵形，先端尖。花期4～10月。果期7～11月。

【生境分布】 我国南方多有栽培。北方须栽于温室越冬。主产于广东、浙江、福建、云南、四川等省。

【化学成分】果实含挥发油、梨莓素（limettin）、布枯苷（diosmin）、橙皮苷（hesperidin）等。

【食用价值】 佛手除可作鲜果食用外，枝叶、花、果都可提取芳香油，是食品和化妆品工业的高级调香原料。佛手粥（佛手干果实15g，洗净，切碎，煎汤去渣，加入粳米100g和冰糖适量，同煮成粥）具有健脾养胃、理气止痛的功效。干果15g，白糖适量泡茶，每日服数次，具醒脾开胃、疏肝理气的功效。佛手10g、姜6g，白糖适量，加水煮10分钟，内服，具舒肝理气、消胀和胃的功效。佛手50g，白酒1500g，浸泡，具舒肝理气、和脾胃的功效。可治疗胃痛、肋胀、痰咳、反胃等病症。佛手延胡猪肚汤能疏肝理气、活血止痛，佛手郁金粥能疏肝解郁、理气健胃。此外，果实、果汁还可做成蜜饯、饮料、果酱等。



佛手

【药用价值】 **果实**：辛、苦、酸，温。理气化痰。治胃痛、胸腹胀满、呕吐、噎膈、痰多、咳喘，并能解酒。**花和花蕾**：平肝理气。**果实的蒸馏液**：淡香。解郁、疏气，用于气膈、烦热骨蒸。**根**：苦、辛，平。顺气止痛。

【方例】 1. 食欲不振：佛手、枳壳、生姜各3g，

佛手（药材）



黄连1g，水煎服。每日1剂。

2. 肝胃气痛（包括慢性胃炎、胃神经痛等）：鲜佛手12～15g（干品6g），开水冲泡，代茶饮。或佛手、延胡索各6g，水煎服。

3. 湿痰咳嗽、慢性气管炎：佛手、姜半夏各6g，加糖适量，水煎服。

HABITAT A small tree or shrub, cultivated.

DISTRIBUTION In Zhejiang, Fujian, Guangdong, Sichuan and Yunnan Provinces of China.

EDIBLENESS Fingered Citron is of higher nutritive value. The fruit may be eaten fresh, and its branch, leaf, flower and fruit may be used to extract essence as advanced essential oil in food and cosmetics industry.

INDICATIONS Fruit: Stomach ache, epigastric fullness, vomiting, cough and alcoholism. Flower and Bud: Used for calming the liver and regulating the flow of Qi. Root: Checking upward adverse flow of the lung or stomach.

橘

(Ju)

Orange



橘（无核橘）

【别名】 宽皮橘、蜜橘、早橘、红橘、福橘、桔

【学名】 *Citrus reticulate* Blamco －芸香科Rutaceae

【植物形态】 常绿小乔木，高约3m。小枝柔弱，下面淡绿色，翼叶不明显；叶片革质，披针形或卵状披针形，全缘或有细钝齿，上面深绿色，下面淡绿色，中脉稍突起。花黄白色，单生或簇生叶腋；萼浅杯状，5裂；花瓣长椭圆形；雄蕊18～24，连合成数束；子房8～15室。柑果扁圆形，橙黄或淡红色，果皮宽松，易剥离。种子卵形，先端有短嘴状突起。花期4～5月。果期10～12月。

【生境分布】 喜温暖湿润气候，怕严霜。我国长江以南各省区广泛栽培。有不少栽培变种和品种。

【化学成分】 果皮含精油，油的主要成分有柠檬烯，α－松油烯，对伞花烃，α－蒎烯，β－蒎稀、月桂烯、松油醇、芳香醇等，尚含有川陈皮素（nobiletin），橙皮苷（hesperidin），维生素B_1及肌醇。果实富含糖类，多种维生素、胡萝卜素、隐黄素、枸橼酸、苹果酸、钙、磷、橙皮苷、柠檬萜等。

【食用价值】 果实为我国著名果品之一，除生食外，还可制



橘络（药材）



橘（果）



橘核（药材）



橘皮（陈皮，药材）

成罐头、果酱、果汁、果酒等。糖橘饼有宽中下气、止咳化痰之功效。橘线糕有健胃、消食、止咳之功效。橘皮煮粥有顺气、健胃、化痰、止咳之功效。鲜橘皮和红枣（炒焦）冲泡代茶，饭前频饮，有健胃消食之功。橘子汁擦面可使面部皮肤柔嫩，有美容作用。

【药用价值】 **果皮（陈皮）**：苦、辛，温。理气健胃，燥湿化痰。用于胃脘胀满、呕吐呃逆、咳嗽痰多。**种子（橘核）**：苦，平。理气止痛。用于乳腺炎、疝痛、睾丸肿痛。**叶**：苦，平。行气解郁，散结。用于乳腺炎、肋痛。此外，橘果皮的外层红色部分（橘红）、内层白色部分（橘白）、维管束（橘络）、橘根等均可药用。

【方例】 1. 咳嗽痰多：果皮、半夏、茯苓各9g，甘草6g，煎服。

2. 急性乳腺炎：果皮30g，连翘、柴胡各9g，甘草6g，大枣5枚，煎服。

3. 睾丸肿瘤：橘核、海藻、川楝子各9g，桃仁、木通各6g，木香12g，煎服。

4. 疝气：橘核10枚，荔枝核5个（焙），水煎服。

HABITAT An evergreen shrub, cultivated

DISTRIBUTION In the Provinces south to the Yangtse River.

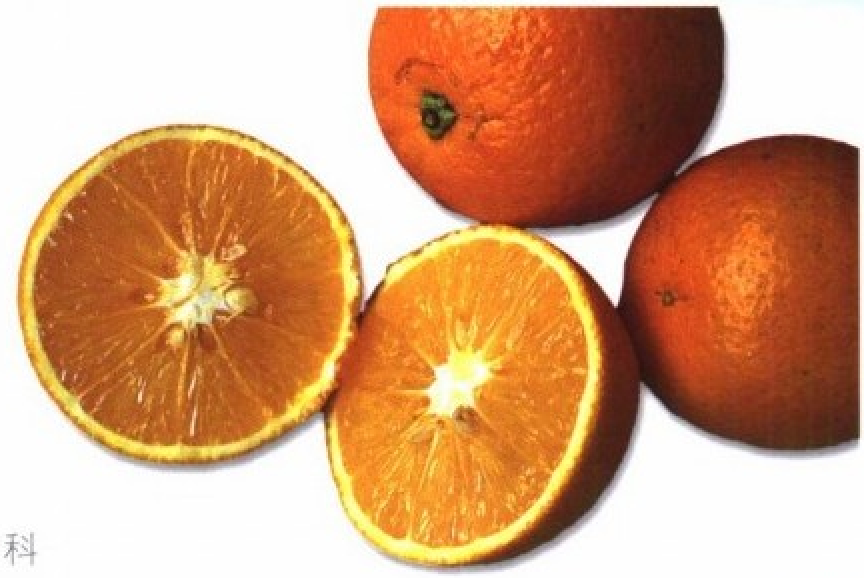
EDIBLENESS A famous fruit in China,eaten raw, or prepared into tinned food, juice and liquor, etc.

INDICATIONS Peel: Distension and fullness in stomach, vomiting, cough with profuse sputum. Seed: Mastadenitis, hernia pain, swelling pain in testicle. Leaf: Mastadenitis, costal pain.

橙

(Cheng)

Orange



甜橙

【别名】 甜橙、橙子

【学名】 *Citrus sinensis* (L.) Osbeck.－芸香科 Rutaceae



橙花

【植物形态】常绿小乔木或灌木，刺少或无刺。小枝绿色，有棱。单数复叶互生；叶片椭圆形，长 4～7cm，宽 2～4cm，顶端短尖或钝，基部楔形或宽楔形，全缘，上面深绿色，光滑无毛，具透明的油点；叶柄具狭翅。花单生或数朵簇生于叶腋；萼片5；花瓣5，白色；雄蕊 20 或更多，花丝连合成数组，着生于花盘上；子房上位。果实近球形或稍带长圆形，成熟后橙黄色，果皮粗而不易剥离，表面油细胞凸出；肉瓤约10瓣，皮膜不苦，果汁甜，每瓤内具种子数粒。种子灰白色。花期 4～5 月。果期 10～11 月。

【生境分布】 栽培于温暖、湿润、肥沃的土地上，广泛分布于我国长江以南温暖地区。

【化学成分】果皮含萜二烯等香精油类化合物，尚含有橙皮苷 (hesperidin) 等。果肉含较多的葡萄糖、果糖、蔗糖、胡萝卜素、维

橙（果枝）



生素B_1、B_2、C，有机酸等。

【食用价值】 果实圆大色黄，果肉多汁，甜中带酸，是著名的水果之一，可以鲜食，也可以制成果汁、罐头、糖果、果酒等。

【药用价值】 **果皮**：苦、辛，温，行气化痰。用于咳嗽多痰或伴胸闷。**果肉**：甘，凉。清热生津，行气化瘀。用于热病伤津、身热汗出、口干舌燥、肝气不舒、胁肋疼痛、心情抑郁。亦可用于妇女乳汁不通、局部红肿结硬块等。

【方例】 1. 出血如针尖大：新鲜橙皮洗净晾干，切成绿豆大小，加水适量煮烂，加糖熬制成酱，每次2匙，每日3～4次。

2. 咳嗽，痰多色白：鲜橙皮20～30g，加冰糖适量，加水炖服，1日2次，连服3～5次。

3. 乳汁不通、乳房红肿疼痛：鲜橙2个，连皮切片，压汁，加米酒少许，1日1～2次，连饮3～5次。

HABITAT An evergreen small tree or shrub, cultivated.

DISTRIBUTION In the Provinces south to the Yangtse river.

EDIBLENESS A famous fruit, juicy, sweet and slightly sour, eaten raw or made into juice, tinned fruit, candy, wine and other foods.

INDICATIONS Pericarp: Cough with sputum or obstruction in the chest. Pulp: Clearing away heat and promoting salivation, used for fever, hypochondriac pain due to the stagnated liver-qi and galactostasis.

吴茱萸

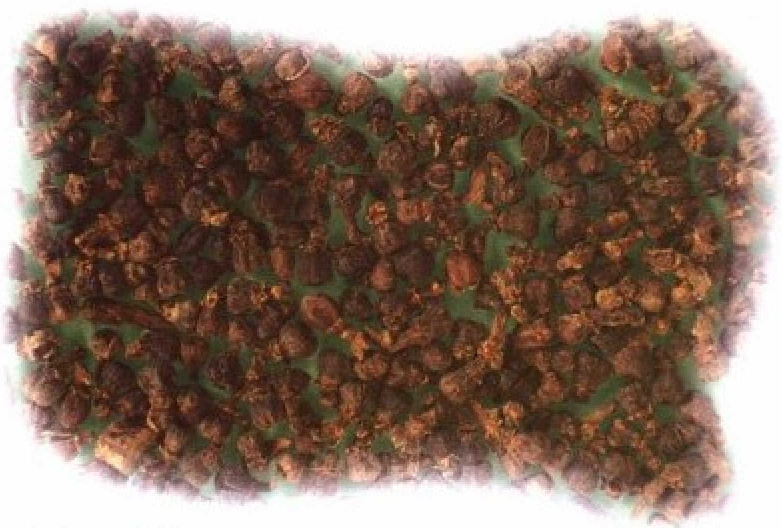
(Wuzhuyu)

Medicinal Evodia

【别名】 辣子树、臭辣树、气辣子、曲药子、吴萸

【学名】 *Evodia rutacearpa* (Juss.)Benth.– 芸香科 Rutaceae

【植物形态】 落叶灌木或小乔木，高3～10m，幼枝、叶



吴茱萸（药材）



轴及花序轴均被锈色长柔毛。树皮暗红色，有光泽；小枝紫褐色，初被毛，后渐脱落，具白色椭圆形皮孔。单数羽状复叶对生，小叶5～9片椭圆形或卵圆形，长6～15cm，宽3～7cm，顶端短尖或渐尖，全缘或有不明显的钝锯齿，上面被疏柔毛；下面密被白色柔毛，有粗大透明腺点。花黄白色，单性，雌雄异株，顶生多数小花密集成聚伞圆锥花序，花轴密被黄褐色长柔毛；雄花萼片、花瓣、雄蕊均5数，退化子房略成三棱形，被毛，先端4～5裂；雌花较雄花大，花瓣通常长达5mm，质较厚；退化雄蕊5，鳞片状；子房上位，圆球形，心皮通常5枚，每心皮有2个胚珠，仅下面1个发育。骨突果扁球形，长约5～6mm，直径约4mm，两端较窄而钝，紫红色，表面有粗大腺点，顶端无喙。种子1粒，卵圆形，黑色，有光泽。

【生境分布】 生于温暖地带的山地、疏林下或林缘空旷地。长江流域以南各省多有栽培。主产陕西、四川、贵

州、云南、甘肃南部、安徽等省区。

【化学成分】 果实含吴萸碱（evodiamine），吴萸次碱（rutaccarpine），吴茱萸碱（wuchyine），羟基吴茱萸碱，安伏卡品（evocarpine）A、B、C等生物碱。此外尚含挥发油约0.4%，油中主成分为吴萸烯（evoden）；并含吴萸内酯（evodin）、罗勒烯（ocimene）。另含苦味质为吴茱萸醇（evodol）及吴萸苦素（rutaevin）。树皮、树梢含吴萸内酯。叶含去氢吴萸碱（dehydroevodiamine）。

吴茱萸



【食用价值】 叶可提取芳香油。果实可榨油及作辛香料，也可烧粥、泡酒等。吴茱萸粥能温中暖胃。吴茱萸酒可治中风、口偏不能语。

【药用价值】 **果**：辛、苦，热。有小毒。温中，散寒，燥湿，疏肝，止呕，止痛。用于胃腹冷痛、恶心呕吐、泛酸嗳气、腹泻、蛲虫病；外用治高血压、湿疹。**根**：行气，温中、杀虫。治脘腹冷痛、泄泻下痢、风寒头痛、腰痛、疝气、经闭腹痛、蛲虫病。**叶**：治霍乱、下气。与盐研外敷止心腹冷痛。

【方例】 1. 高血压病：将吴茱萸研末，每次取18～30g，用醋调敷于两足心，次晨去掉。

2. 消化不良：取吴茱萸2.5～3g，用醋5～6ml调成糊状，加温至40℃左右，摊于两层纱布上，贴于肚脐。

3. 湿疹、神经性皮炎：吴茱萸研末，用凡士林调成30%软膏，局部涂抹。每日1～2次。

4. 胃寒作痛、泛呕酸水：吴茱萸、黄连各1.5g，研粉，温开水送服。

5. 蛲虫病：吴茱萸9g，水煎，第1天晚上服头汁，第2天晚上服二汁，连服3～5剂。

HABITAT A deciduous shrub or small tree, cultivated .

DISTRIBUTION In most parts of China.

EDIBLENESS Leaf and fruit are used for making perfume. Fruit may be prepared for making porridge, wine or drinks.

INDICATIONS Fruit: Abdominal colic, abdominal pain during menstruation, epigastric distension and pain with vomiting and acid regurgitation, diarrhea occurring before dawn daily, hypertension. Externally used for ulcers in mouth. Root: Abdominal pain, diarrhea, headache due to wind-cold, lumbago, hernia and abdominal pain due to amenorrhea. Leaf: Cholera.

花 椒

(Huajiao)

Bunge Pricklyash



花椒（药材）

【别名】 秦椒、川椒、巴椒、蜀椒、点椒

【学名】 *Zanthoxylum bungeanum* Maxim.– 芸香科 Rutaceae

【植物形态】 灌木或小乔木，高约3～6 m。茎枝疏生基部侧扁、略向上斜的皮刺。单数羽状复叶，小叶5～9，卵形、椭圆形至广卵形，具齿间有腺点的钝锯齿，下面脉腋丛生长柔毛。伞房状圆锥花序顶生；花单性异株；花被片4～8，三角状披针形；雄花具雄蕊5～7，药隔顶端具腺点；雌花心皮常3～4，子房无柄。果实红色或紫红色，密生疣状突起的腺点。花期3～5月。果期7～10月。

【生境分布】 野生于路旁、山坡灌木丛中，或栽培。我国大部分地区有分布。主产河北、山西、陕西、甘肃、四川、河南等地。

【化学成分】 果实：含精油0.2%～0.4%，其主要组成：辣薄荷酮、芳樟醇(linalool)、1,8-桉叶油素(1,8-cineole)、柠檬烯(limonene)、棕榈酸(palmitic acid)等，及甾醇、不饱和有机酸。根皮：含茵芋碱(skimmianine)、小檗碱、马栗树皮素二甲(esculetin dimethyl ether)等。

花椒



【食用价值】果皮为应用甚广的调味品。花椒粉煮大米粥，有温中养胃、散寒止痛、杀虫驱蛔作用；与面条煮成椒面羹，有温中散寒、温中止痛之功效，适用于脾胃虚寒、心腹冷痛、胃寒呃逆或呕吐，以及受寒湿引起的肠鸣腹泻。本品性温，一切热性病患者均不可选食。

【药用价值】**果皮**：辛，温，有毒。温中散寒，除湿，止痛，杀虫，解鱼腥毒。用于食积停饮、心腹冷痛、呕吐、噫呃、咳嗽气逆、风寒湿痹、泄泻、痢疾、疝痛、齿痛、蛔虫病、蛲虫病、阴痒、疥疮。**种子**：苦辛，寒，有毒。用于水肿胀满、痰饮喘逆。**叶**：辛，热。用于寒积、霍乱转筋、脚气、漆疮、疥疮。根亦可药用。

【方例】1. 夏伤湿冷、泄泻不止：果皮30g（慢火炒），肉豆蔻15g（面裹、煨），共研细末，米饭和丸黍米大。每服十粒，米汤饮下，无时。

2. 呃逆不止：果皮120g，炒研，面糊丸桐子大，每服十丸，醋汤下。

3. 水泛于肺、喘不得止：种子（略炒）为末，每日3g，姜汤调下。

4. 小儿消化不良、菌痢：果皮研末，填满脐凹，覆上暖脐膏，一次未愈，可敷二次。

HABITAT A shrub, on mountain slopes, in thickets or along roadsides.
DISTRIBUTION In most parts of China, especially in Hebei, Shanxi, Shaanxi, Gansu, Sichuan and Henan Provinces.
EDIBLENESS Fruit peel is a widely used flavouring. The fruit powder cooked with rice, or with noodles is medicated foods.
INDICATIONS Fruit peel: Retention of food and fluid, cold- pain in chest and abdomen, vomiting, eructation, cough due to adverse ascending of the lung energy, arthralgia due to wind-cold-dampness, diarrhea, dysentery, hernial pain, toothache, ascariasis, oxyuriasis and scabies.

竹叶椒

(Zhuyejiao)

Bambooleaf Pnicklyash

【别名】山花椒、茶椒、飞天蜈蚣、臭花椒

【学名】*Zanthoxylum planispium* Sieb. et Zucc. - 芸香科 Rutaceae



竹叶椒（药材）

【植物形态】灌木或小乔木，高达4m。枝有时生皮刺。单数肠状复叶，叶轴具宽翼及皮刺；小叶3～9，披针形或椭圆状披针形，纸质，两面无毛而疏生透明腺点，主脉具针刺。聚伞状圆锥花序腋生；花小，青绿色；花被片6～8，三角形或钻形；雄花具雄蕊6～8；雌花心皮2～4。果红色，表面有突起如腺点。花期3～5月，果期6～8月。

【生境分布】生于低山疏林、灌木丛中及路旁。分布我国东南部和西南各地。

【化学成分】叶含精油0.4%～0.6%。果实含挥发油。茎含木兰花碱 Magnoflorine、竹叶椒碱 xanthoplanine。根含木兰花碱、竹叶椒碱、茵芋碱 Skimmianine、白鲜碱 Dictamnine、崖椒碱 γ-Fagarine 等。

【食用价值】果实可作谓味香料，供食用；叶和果实可提取芳香油。

【药用价值】**果实**：辛，温。散寒止痛，驱虫。



竹叶椒

用于胃寒、蛔虫腹痛、牙痛、湿疹。**根**：辛，温。祛风，散寒，活血，止痛。用于头痛感冒、咳嗽、吐泻、风湿关节痛、跌打损伤、牙痛。**叶**：用于腹胀痛、肿毒、乳痈、皮肤瘙痒等。

【方例】 1. 胃痛、牙痛：果实30～60g，山姜根9g，共研末，温开水送服。

2. 风湿痛：根皮、透骨香各15g，黑风藤、大血藤各9g，泡酒500g，每次30g，日服3次；或根60～90g，水煎调酒服。

3. 痧症腹胀痛、寒滞腹痛：根皮、南五味子根皮各18g，细辛9g，研末，每次1～2g，用温开水送服。

4. 乳痈：鲜叶捣烂，调酒敷患处，并用鲜根30g，煎服。

HABITAT A shrub or small tree grows in thickets and forests, on slopes or along roadsides.

DISTRIBUTION In the southeast and the southwest of China.

EDIBLENESS Fruit, an edible spice. Leaf and fruit, used in making essential oil.

INDICATIONS Fruit: Stomach chill, ascariasis, abdominal ache, toothache and wet sore. Root: Headache, common cold, cough, vomiting and diarrhoea, rheumatic arthralgia, fracture and toothache. Leaf: Abdominal distention, swelling, itching of skin.

橄榄

(Ganlan)

Olive

【别名】 青果，白榄

【学名】 *Canarium album* (Lour.) Raeusch.－橄榄科 Burseraceae

【植物形态】 常绿乔木，高15～20m。树皮淡灰色，平滑，具黏性芳香的树脂。单数羽状复叶互生，长15～20cm，小叶9～15，对生，革质，卵状矩圆形至椭圆形披针形，长5～18cm，宽2.5～7cm，顶端渐尖，基部偏斜，全缘，无毛，网状脉明显，下面有小窝点，具短柄。花杂性同株；圆锥花顶生或腋生，与复叶等长或略短；花萼杯状，3浅裂，稀5裂，花瓣小，白色；两性花雄性蕊6，生于橘红色环状花盘外侧，花丝基部联合；子房上位；雄花则雌花退化。核果卵状椭圆形，长2.5～3.2 cm，两端锐尖，内具种子1～3。花期5～6月。果期8～10月。

【生境分布】 栽培于山谷疏林内及林缘。分布我国四川、福建、广东、云南、台湾、浙江等省区。

【化学成分】 含蛋白质、

脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素C等。种仁含脂肪油60.7%，脂肪酸的组成为油酸、亚油酸、棕榈酸硬脂酸和花生酸。

【食用价值】 橄榄果实营养丰富，尤其富含钙质和维生素C，对孕妇及儿童有益。还可以加工成各种凉果和饮料。果实生食，味酸咸甜，有时带涩味，回味清甜，有特殊的香气。还可以制成蜜饯、点心、糖渍品、腌渍品，如化皮橄榄、九制橄榄。



橄榄果实

【药用价值】 **果实**：甘、酸、涩，平。解毒生津，清肺利咽。治咽喉肿痛、烦渴、咳嗽吐血、肠炎痢疾、解河豚毒及酒毒等。**橄榄仁（果仁）**：甘，平。润燥、解鱼酒毒。治肺热干咳少痰，酒后燥渴、昏闷，或鱼蟹不鲜中毒。**橄榄核**：甘、涩，温。可治胃痛、疝气、肠风下血。清鱼骨鲠喉。**橄榄根（白橄榄）**：清咽，解毒，利关节。治扁桃腺炎、筋骨酸痛。

【方例】 1. 急性咽喉炎、扁桃体炎：橄榄500g，

橄榄



去核捣碎，加水2000ml，煎至500ml，过滤去渣，加入明矾60g溶化，每次5ml，开水冲服。

2. 咳嗽痰血：橄榄7枚，捣碎，橘饼1个，侧柏叶15g，冰糖15g，水煎服。

3. 消化不良：橄榄2～3枚，山羊骨烧存性研粉，3～6g，水煎，连渣服。

4. 骨刺鲠喉：鲜橄榄果核7枚，烧炭存性，水煎服。

5. 饮酒过度，昏闷不爽：青果肉10个，水煎服。

HABITAT An evergreen small tree or shrub, cultivated.
DISTRIBUTION In the areas south to the Yangtze River.
EDIBLENESS Fruit contains a great quantities of nutrients, especially calcium and vitamin C that is helpful to pregnant woman and children. It can be eaten raw or prepared into candied fruit, dry fruit or other preserves with sauce and sugar.
INDICATIONS Fruit: Swelling of throat, polydipsia, cough with bloody phlegm, enteritis, also for detoxication of puffer fish and alcohol, indigestion and abdominal pain. Kernel: Detoxication of puffer fish or alcohol, for hernia. Root: Tonsillitis, aching pain of bones and muscles.

香椿

(Xiangchun)

Chinese Cedrela

【别名】 椿、毛椿、红椿、椿芽树、香椿菜

【学名】 *Toona sinensis* (A. Juss.) Roem. [*Cedrela sinensis* A. Juss.] – 楝科 Meliaceae

【植物形态】 落叶乔木，高可达25m。树干挺直，树皮赭褐色，浅纵裂，老则薄片状脱落；小枝粗壮，暗黄褐色，有光泽，幼时被柔毛；偶数羽状复叶互生，有特殊气味；小叶10～22，有短柄，对生或近对生，长椭圆形至椭圆状披针形，顶端渐尖，基部圆或宽楔形，略偏斜，全缘或有稀疏锯齿。圆锥花序顶生，有香气；花萼短小，5裂；花瓣5，白色，卵状矩圆状；退化雄蕊和发育雄蕊各5枚，互生；子房上位，5室，花柱1，柱头盘状。蒴果长椭圆形或倒卵形，长1.5～2.5cm，顶端5瓣裂。种子椭圆形，一端有长椭圆形的膜质长翅。花期5～6月。果期8～9月。

【生境分布】 生于向阳山坡杂

香椿



木林内、山谷溪旁或疏林边缘；亦常栽培于村边、路旁、房前屋后。分布于华北至东南和西南各省区。

【化学成分】 树皮含川楝素（toosendaxin）、椿苦素（cedrelone）、甾醇、鞣质。叶含胡萝卜素，维生素B、C，挥发油。种子含脂肪油。

【食用价值】 春天生长的嫩芽、叶具有独特的芳香气味，是别具风味的木本蔬菜。可炒食、凉拌、油炸、干制、腌渍。如香椿拌豆腐，可润肤、益气、和中。香椿炒鸡蛋，可滋阳润燥。

【药用价值】 **树皮或根皮（椿白皮）**：苦、涩，凉。除热，燥湿，涩肠，止血，杀虫。治久泻、久痢、肠风便血、崩漏带下、遗精、白浊、疳积、蛔虫、疮癣。**叶和嫩枝**：祛暑，化湿，解毒，止痢。治食欲不振、呕吐、痢疾、疥疮。**果实（香椿子）**：祛风，止痛。治胃痛、疝气痛、风湿关节痛。

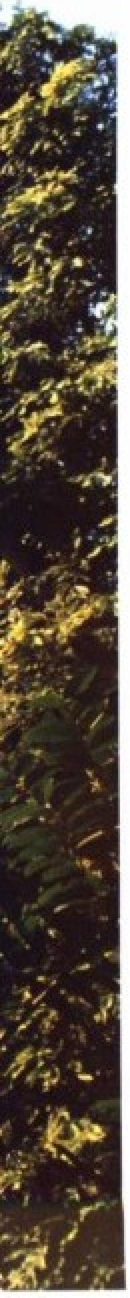
【方例】 1．风寒感冒：香椿子、鹿衔草适量，水煎服。

2．胸痛：香椿子、龙骨研末冲开水服。

3．风湿关节痛：香椿子炖猪肉或羊肉服。

4．胃及十二指肠溃疡：香椿根皮20g，水煎服。

5．血痢：椿白皮100g，槐角子120g，明白矾60g，研细为末。每服10g，热米汤调下。



HABITAT A deciduous tree grows wild on sunny hillsides, among woods, along the stream banks, or at edges of forests or cultivated.

DISTRIBUTION In North, Southeast and Southwest China.

EDIBLENESS The tender leaves and bud can be stir-fried, made into salad or preserved. Mixed with beancurd, it can restore bodily functions and regulate the stomach. Stir-fried with eggs, can moisturize the viscera.

INDICATIONS Stem and Root Bark: Diarrhea, dysentery, metrorrhagia and metrostaxis, seminal emission, cloudy urine, insomnia, ascariasis and scabies. Leaf and Burgeon: Inappetence, shoot one's cookies, dysentery and scabies. Fruit: Stomach-ache, hernia and arthralgia.

南酸枣

(Nansuanzao)

Axillary Choerospondias

【别名】 广枣、山枣、五眼枣、酸枣树、鼻涕果

【学名】 *Choerospondias axillaris* (Roxb.) Burtt. et Hill. －漆树科 Anacaediaceae

【植物形态】 落叶乔木，树皮灰褐色，纵裂。叶互生，奇数羽状复叶，小叶7～15对，对生，斜长圆形至长圆状椭圆形，全缘。花异性，异株；雄花和假两性花淡紫色，成聚伞状圆锥花序；雌花单生于上部叶柄，具柄，两性花较单性



南酸枣（药材）

为大。萼5裂，花瓣5；雄蕊10，花丝基部与10裂的花盘粘合；子房上位，5室。核果椭圆状或卵形。成熟时黄色，核坚硬，近顶端有5个大小近相等的小孔。花期3～5月。果期8～10月。

【生境分布】 生于山谷疏林或树旁。分布于长江以南各省区。



南酸枣花枝

【化学成分】 果实含丰富的蛋白质，脂肪，碳水化合物，多种维生素，多种矿物质等。树皮、枝、叶含鞣质7.5%～19.5%，种子含油14%，树皮含南酸枣苷。

【食用价值】 果可鲜食或凉拌（加糖稍腌渍）。与枸杞子、鸡蛋同煮，蛋熟后去壳再煮，吃蛋饮汤，有补肝肾、滋阴润肺功效。果实可酿酒、制果冻、果糕、果酱。

【药用价值】 **果实**：酸，寒。行气活血，养心，安神，消食滞。主治气滞血瘀、食滞腹痛、心悸气短、心神不安。**果核**：清热毒，杀虫收敛。主治风毒起疙成疮或疡痈、烫火伤。用量25～40g。**树皮**：酸，寒。清热解毒，杀虫去腐。主治疮疡溃烂、疮毒、烫火伤。

【方例】 1. 细菌性痢疾：树皮去掉表面粗糙部分，晾干。800g为一剂，水煎二次，混合浓缩成100ml。每次服50～100ml，每日2次。

2. 烧伤：树内皮1000g，加水5000ml，煎4～5小时后去渣，浓缩成500ml，加入防腐剂，高压消毒。按常规清洗消毒后涂以药液，每日1～2次。

3. 疮疡溃烂：树皮适量，水煎外洗。

4. 食滞腹痛：鲜果2～3枚，嚼食。

HABITAT A deciduous tree grows in thin forests or along roadsides.

DISTRIBUTION In the south of China.

EDIBLENESS Fruit can be eaten raw or made into salad.

INDICATIONS Fruit: Indigestion and abdominal pain. Kernel: Carbuncles and furuncles, ulcer with pyogenic infections, scalds and burns. Bark: Carbuncles and boils, scalds and burns.

杧 果

(Mangguo)

Mango

【别名】 芒果、鸡腰果、莽果、麻蒙果、望果

杧果



【学名】 *Mangifera indica* L.– 漆树科 Anacardiaceae

【植物形态】 常绿乔木，光滑无毛，高10～27 m。枝扩展，树冠密。树皮厚，呈灰褐色，成鳞片状脱落。单叶，革质，叶片长圆形至长圆状披针形，全缘先端尖或渐尖，边缘常呈波浪形，叶基楔形；叶柄长4～6cm，基部膨大。花杂性，圆锥花序，被灰黄色柔毛；花芳香，长3～4mm，萼片卵形或长椭圆形，5裂；花瓣5，淡黄色，长约为花萼的2倍；花盘肉质；雄蕊5，4枚退化，仅1枚发育，花药紫红色；雌蕊1。核果椭圆形或肾脏形，微扁，长8～15cm，熟时黄色；果核大，扁平。花期3～5月。果期6～9月。

【生境分布】 为著名热带果树，我国福建、台湾、海南、广西、广东、云南等省区广为栽培，品种较多。

【化学成分】 果实含糖类，蛋白质，粗纤维，维生素B_1、B_2、C，叶酸，杧果酮酸等多种有机酸、杧果苷(mangiferin)、多酚类化合物、多种

杧果果枝



类胡萝卜素等。叶、枝也含有杧果苷(mangiferin)。

【食用价值】 杧果可鲜食，亦可做蜜饯、果干、罐头、果酒，未成熟的果实可制果酱、醋等。还可作菜肴。杧果鲜食能生津开胃，嚼食杧果或杧果煎水饮服，可治晕船呕吐。杧果煎水代茶饮，可治慢性咽喉炎、声哑。杧果核、黄皮核汤可治睾丸肿大。杧果柠檬汁具有滋阴润燥，生津止渴的功效。杧果水煎液加红糖温服，能治妇女经脉不通。杧果冰糖饮能健胃，生津，化痰。杧果烧鸡有益气补肾作用。

【药用价值】 **果、果核**：酸、甘，平。止咳，健胃，行气。主治咳嗽、食欲不振、睾丸炎、坏血病。**叶**：酸、甘，凉。行气疏滞，去痧积。治热滞腹痛、气胀。外用：煎水或捣敷治烂疮，并可止痒。**树皮**：甘、酸，凉。治伤暑夹热、恶热。

【方例】 1. 食积不化，胸腹胀满，牙龈出血：鲜杧果1个，食果皮及果肉，早晚各一次。

2. 疝气及睾丸炎：杧果核、龙眼核、柚子核各15g，捣烂，加红枣10个，黄芪15g，煎汤服，早晚各1次。

3. 皮炎，湿疹：杧果皮150g，水煎，洗患处。

HABITAT A evergreen tree,cultivated.
DISTRIBUTION In South China.
EDIBLENESS Fruit, eaten raw, or made into candied fruit, dry fruit, canned fruit, fruit wine. The immature fruit is used to make fruit syrup, fruit vinegar or prickled fruit products. Mango can also be used as vegetable.
INDICATIONS Fruit and Seed: Cough, anorexia, testitis, scurvy. Leaf: For heat stagnation, abdominal pain. Bark: Affection by summer-heat, fever.

龙眼

(Longyan)

Longan

【别名】 桂圆、龙目、荔枝奴、圆眼

【学名】 *Dimocarpus longan* Loar. [*Euphoria longan*



龙眼果枝

(Lour.) Steud.] —无患子科 Sapindaceae

【植物形态】 常绿乔木，高约10 m。幼枝被锈色毛。羽状复叶，小叶5~11，革质，椭圆形至卵状披针形，基部偏斜，全缘或波状。花两性或杂性，圆锥花序顶生或腋生，花小，黄白色，被绣色星状小柔毛；花萼5深裂，裂片卵形；花瓣匙形，内面有毛；雄蕊常8；子房2~3室。核果球形，黄褐色；假种皮白色，肉质。种子黑褐色。花期3~4月。果期7~9月。

【生境分布】 性喜温暖湿润，对土壤要求不严。分布于福建、台湾、广东、广西、四川、云南、贵州等地。

【化学成分】果肉(干)含水分0.85%，可溶性物质79.77%(其中葡萄糖含24.91%，蔗糖0.22%，酸类1.26%，含氮物6.31%以及腺嘌呤和胆碱等)，不溶性物质19.39%，灰分3.36%。其他尚含蛋白质5.6%，脂肪0.5%以及维生素B_1、B_2、C，烟酸等。

【食用价值】龙眼为我国四大名果之一，果肉(干)富含营养，蛋白质含量为苹果的13倍，铁、钙含量分别为苹果的4倍和2倍。果肉可生食，或泡茶(龙眼茶有祛病强身作用，龙眼红枣茶可用于贫血，龙眼洋参茶用于失眠)，或煮汤(龙眼鸡蛋汤)，或熬粥(如龙眼赤豆粥、龙眼莲子粥、龙眼红枣粥等)等，均具有滋补强壮、健身延年等功效。



【药用价值】 **假种皮(龙眼肉)**：甘，温。益心脾，补气血，安神。用于虚劳羸弱、失眠、健忘、惊悸、怔忡。**种子(龙眼核)**：涩。止血，定痛，理气，化湿。用于疮伤出血、疝气、瘰疬、疥癣、湿疹。**果皮(龙眼壳)**：甘，温。用于心虚头晕、散邪祛风、聪耳明目。花(龙眼花)、根(龙眼根)、叶(龙眼叶)亦可药用。

【方例】 1. 脾虚泄泻：龙眼干14粒，生姜3片，煎汤服。

2. 疝气：龙眼核(炒)、荔枝核(炒)、小茴香(炒)各等分。为细末，空腹服3g，用升麻3g，水酒煮送服。



龙眼（桂圆）（鲜）

3. 痈疽久不愈合：龙眼壳烧灰研细，调茶油敷。

4. 疟疾：龙眼叶7片，芝麻1酒盅。清水2杯，煎1杯，在疟疾发作前2小时内服。



龙眼（桂圆）肉

HABITAT An evergreen tree, cultivated.
DISTRIBUTION In Fujian, Taiwan, Guangdong, Guangxi, Sichuan, Yunnan and Guizhou Provinces.
EDIBLENESS One of the four most famous fruits in China, eaten raw, made into tea, boiled into soup or cooked into gruel.
INDICATIONS Aril(arillus longan): Consumptive disease, insomnia, amnesia, palpitation due to fright. Seed: Traumatic bleeding, hernia, scrofula, scar coptidosis and tinea, sore due to dampness.



荔枝

(Lizhi)

Litchi Britton；Lychee

【别名】 荔支、丽枝、大荔、丹荔、离支

【学名】 *Litchi chinensis* Sonn.－无患子科 Sapindaceae



荔枝

【植物形态】 常绿乔木。多分枝，茎皮灰色；小枝有白色小斑点和微柔毛。双数羽状复叶互生；小叶2～4对，叶片披针形或短圆形披针形，长6～15cm，宽2～4cm，全缘，上面深绿色，有光泽，下面灰绿色。圆锥花序，花杂性；花萼绿白色或淡黄色，无花瓣；雄花具雄蕊6～8枚；雌花子房2～3室。核果球形或卵形，果皮暗红色，有多数瘤状突起。假种皮白色，肉质多汁，甘甜，易与核分离；种子矩圆形，褐色至黑红色，有光泽。花期2～3月。果期6～7月。

【生境分布】 著名果树。分布于福建、台湾、广西、广东、四川及云南东南部。

【化学成分】 种子含皂苷(1.12%)、鞣质、L－α－亚甲基环丙基－甘氨酸、无色矢菊素(leucocyanidin)及微量挥发油。假种皮(荔枝肉，干品)含葡萄糖66%，蔗糖5%，蛋白质1.5%，脂肪1.4%，维生素C、A、B_1、B_2，叶酸，以及柠檬酸、苹果酸等有机酸，多量游离的精氨酸和色氨酸。

【食用价值】 荔枝的可食部分为肉质的假种皮，可鲜吃、做菜、做粥、制酒、饮料或制成罐头，晒成干脯，甚至作成果酱。生吃鲜荔枝能治胃痛呃逆、咽喉肿痛、牙痛口干。荔枝鸭能滋补阴虚、理气止痛。

荔枝



荔枝粥、荔枝淮枣粥具益气、健脾、益血养肝的作用。荔枝饮能生津止渴。荔枝酱能益气、通神、健脑。荔枝酒具壮阳、益气、补血之功效。荔枝扁豆汤、荔枝益脾汤治脾虚便溏。鲜荔枝肉用蜂蜜搅匀服用能增加皮肤光泽，有美容作用。荔枝鸡汤能治小儿遗尿。少数人食用过量鲜荔枝会得荔枝病，轻则恶心、出汗、四肢无力，重则头晕、昏迷，应送医院急救。阴虚火旺者，不宜多食。

【药用价值】 **荔枝核（种子）**：甘、微苦，温。理气止痛，驱寒散结。主治疝气痛、鞘膜积液、睾丸肿痛、胃痛、痛经、产后腹痛及糖尿病。**假种皮（果肉）**：甘、酸，温。益气补血。主治病后体弱、脾虚久泻、血崩。**壳（果皮）**：治痢疾、血崩、湿疹。

【方例】 1. 哮喘：荔枝肉干30g，黄芪15g，水煎服。

2. 血崩：荔枝壳烧灰存性，研末。好酒空腹调服，每服6g。

3. 胃寒腹痛：荔枝核30g（打碎），生姜、陈皮各5g，水煎服。

4. 脾虚泄泻：荔枝、大枣各20枚，水煎服。

5. 妇女痛经：荔枝核（烧存性）15g，香附子30g。研末。每次6g，温开水送服。

HABITAT An evergreen tree, cultivated.
DISTRIBUTION In Fujian, Taiwan, Guangxi, Guangdong, Sichuan and the south of Yunnan Provinces.
EDIBLENESS Fruit, eaten fresh, or made dish, porridge, wine, soft drink, canned fruit, dried litchi, or litchi jam.
INDICATIONS Seed: Hernia caused ache, testicle swelling pain, stomachache and dysmenorrhea. Arillus: Weakness, diarrhea due to hypofunction of the spleen, and metrorrhagia. Husk: Dysentery, metrorrhagia and eczema.

文冠果

(Wenguanguo)

Shinyleaf Yellowhorn



文冠果

【别名】 文冠花、文冠木、土木瓜

【学名】 *Xanthoceras sorbifolia* Bunge.– 无患子科 Sapindaceae

【植物形态】落叶灌木或小乔木，高2～8m。树皮灰褐色；嫩枝被短茸毛。单数羽状复叶，小叶9～19，长圆形至披针形，基部楔形，具尖锐锯齿。花杂性；总状花序顶生或腋生；萼片5，具短柔毛；花瓣白色，基部内面有紫红色斑点；花盘5裂，裂片具角状附属物；子房长圆形，3室。蒴果3瓣裂。种子倒圆形，黑褐色。花期4～6月。果期7～9月。

【生境分布】生于黄土地区，丘陵、低山坡、坎埂、荒地或林缘均能栽培。分布于辽宁、河北、河南、山东、山西、陕西、甘肃和内蒙古等省区。

【化学成分】种仁含油58.60%，其中亚油酸40.2%、硬脂酸和油酸38.90%、山嵛酸7.2%、棕榈酸6.90%、花生酸6.20%及亚麻油酸、二

十碳烯酸，同时还含文冠果皂苷A、B、C、D、(bunkan kasaponin A、B、C、D)和多种氨基酸。果实含原儿茶酸(protocatechuic acid)、白蜡树内脂(fraxetin)、白蜡树苷(fraxin)。花萼含白蜡苷及少量七叶树苷及esculetal。枝、干木质部含杨梅树皮苷、dl－白蔹素、槲皮素等，叶含咖啡因。

【食用价值】花味甜可食用；嫩种仁味甘淡亦可食用；种仁榨油，其中不饱和脂肪油占90%以上，是很好的保健食用油；油渣可提取蛋白质和氨基酸 叶片含蛋白质19.8%～23.2%，其咖啡因含量接近红茶，可加工作茶叶饮用。

【药用价值】**木材或枝叶**：甘，平。祛风湿，消肿止痛。用于风湿性关节炎。为蒙古族习用药材之一。**种仁**：用于遗尿症。

【方例】1．风湿性关节炎：文冠果木材9～18g，水煎服或熬膏服 鲜叶切碎、熬膏服用或外敷。

2．脾胃阴虚疼痛：文冠果木材或枝叶6g，白芍30g，饴糖30ml，水煎汤加饴糖调匀、温服。

3．痛经，白带：文冠果木材或枝叶15g，益母草30g，鸡冠花30g，水煎服。

HABITAT A deciduous shrub or small tree grows wild in loess-areas, often cultivated on hillsides or along the edges of woods.

DISTRIBUTION In Liaoning, Hebei, Henan, Shandong, Shanxi, Shannxi, Gansu Provinces and Inner Mongolia Autonomous Region.

EDIBLENESS Both flower and young kernel taste sweet, and can be eaten raw. Oil squeezed from the kernel is a sort of good health edible oil. Leaves can be processed into a tea.

INDICATIONS Stem, Branch and Leaf: Rheumatic arthritis. Kernel: Enuresis.

凤仙花

(Fengxianhua)

Garden Balsam

凤仙花



【别名】 指甲花、小桃红、染指甲草、灯盏花

【学名】 *Impatiens balsamina* L.– 凤仙花科 Balsaminaceae

【植物形态】 一年生草本，高45～100 cm。茎肉质，直立，粗壮，节部常带红色。叶互生，披针形或菱状披针形，边缘具锐锯齿；叶柄长，两侧具数个腺体。花大，粉红色、紫色、白色或杂色，单瓣或重瓣，单生或数朵簇生；萼片花瓣状。蒴果椭圆形或纺锤形，密生柔毛，熟后瓣裂卷缩，将种子弹出。种子多数，灰褐色。花期6～8月。果期8～9月。

【生境分布】 全国各地均有栽培。

【化学成分】 花含各种花色苷，主要有矢车菊素(cyanidin)、飞燕草素(delphinidin)、蹄纹天竺素(pelargonidin)、锦葵花素。尚含有菠菜甾醇(spinasterol)、山柰酚、槲皮素、龙胆酸、咖啡酸等。根含矢车菊素(cyanidin)。种子含脂肪油、多糖、蛋白质、挥发油、皂苷等。

【食用价值】 嫩茎可食，可代莴笋用。花梗、嫩芽采下沸水焯后加盐拌食，亦可加豆腐煮食。种子在煮肉，炖肉时，放入几粒，则肉容易熟烂，骨亦易酥。

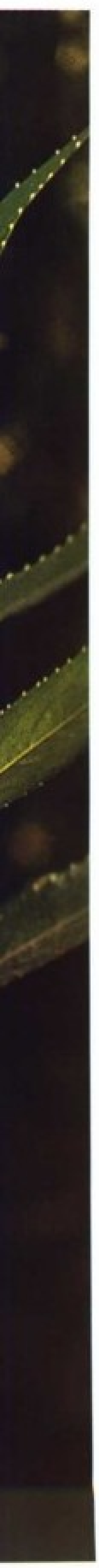
【药用价值】 **花**：甘、微苦，温。祛风，活血，消肿，止痛。主治风湿性关节炎、跌打损伤、腰胁疼痛、妇女经闭腹痛、产后瘀血未尽、瘀血肿痛、痈疖疔疮、蛇咬伤、手癣等。**全草**：辛、苦，温。祛风，活血，消肿止痛。主治风湿性关节痛、难产、骨鲠咽喉、肿块积聚。**根**：苦、甘，温。活血，通经，软坚，消肿。主治风湿筋骨疼痛、跌扑肿痛、咽喉骨鲠。**种子(急性子)**：苦，温。破血，消积，软坚。主治经闭、难产、腹部肿块、噎嗝、外疡坚肿、骨鲠咽喉。

【方例】 1. 慢性风湿性关节炎，腰痛：凤仙花200g，研末，每次服2.5～5g，黄酒冲服，每日2次。

2. 经闭腹痛：急性子25g，研末，每次服1.5g，开水送服，每日2次。孕妇忌服。

3. 跌扑伤，红肿紫瘀，溃烂：凤仙花老根及茎捣烂敷患处。

4. 流行性腮腺炎：凤仙花茎、叶适量，白酒浸2日，擦患处，连用2～4天。





急性子（药材）

HABITAT An annual herb, cultivated.

DISTRIBUTION Cultivated throughout China.

EDIBLENESS Tender stem can be eaten as asparagus lettuce. Scalded in water and mixed with salt, the pedicel and tender bud can be eaten. The seeds can make the meat easier to be cooked thoroughly.

INDICATIONS Flower: rheumatic arthritis, traumatic injury, and costalgia, abdominal pain due to amenia, postpartum blood stasis, swelling pain due to blood stasis, carbuncle and furuncle, snake– bite, tinea manuum. Herb: rheumatic costalgia, dystocia, having a fishbone or other bone caught in the throat.

枸 骨

(Gougu)

Chinese Holly

【别名】 猫儿刺、功劳叶、枸骨刺、老鼠刺、老虎刺

【学名】 *Ilex cornuta* Lindl. ex Paxt.－冬青科 Aquifoliaceae

【植物形态】 常绿乔木，常呈灌木状。树皮灰白色，平滑。单叶互生，硬质，长椭圆状，直方形，先端具3个硬刺，中央的刺尖向下曲，基部具刺一对，有时中间亦有一对刺，老树上叶基部呈圆形，无刺。花杂性，白色，萼裂4，裂片三角形；花瓣倒卵形，基部愈合；雄蕊4；雌蕊1。核果椭圆形，鲜红色。花期4～5月。果期9～10月。

【生境分布】 生于山坡、谷地、溪地杂木林或灌木中，庭院常有栽培。分布于长江中下游各地。

【化学成分】 叶含咖啡碱，皂苷，鞣质，苦味质。种子含脂肪油9.8%，并含生物碱，皂苷，鞣质，苦味质，并有强心苷反应。树皮含咖啡碱，皂苷，鞣质，苦味质等。

【食用价值】 江浙一带，以本品嫩叶晒干，称苦丁茶，可泡茶饮，苦甘，大寒，散风热，除烦渴，用于头痛、齿痛、目赤、热病烦渴、痢疾等。

【药用价值】 **叶（枸骨叶）**：苦，凉。补肝肾，养气血。主治风湿痹痛、跌打损伤。用量9～15g。**果实**：滋阴、益精、活络。用于阴虚身热、淋浊、崩带、筋骨疼痛。用量4.5～9g。**根**：苦，微寒。补肝肾，健腰膝，凉血清热，逐风疗痹。用量6～15g。**树皮**：微苦，凉。补阴，益肝肾。用量15～30g。

【方例】 1. 肺痨咳血潮热：嫩叶30g，烘干，开水冲泡，代茶饮；或枸骨叶、沙参、麦冬、白芨各9～15g，水煎服。

2. 肝肾阴虚，头晕耳鸣，腰膝酸痛：枸骨叶、枸杞子、女贞子、旱莲草各9～15g，水煎服。

3. 伤腰：枸骨根30～45g，乌贼干1000g，酌加酒、水各半，炖服。

4. 赤眼：枸骨根15g，车前草15～30g，水煎服。

5. 风湿性关节炎：鲜枸骨嫩枝叶120g（捣烂），加白酒360g，浸1日。每晚睡前温服15～30g。



枸骨叶（功劳叶，药材）



枸骨

HABITAT An evergreen shrub or tree grows on slopes, mountain valleys or mixed woods and often cultivated in gardens.

DISTRIBUTION In the regions of middle and lower reaches of the Yangtze River.

EDIBLENESS Leaf, used as kudingcha tea.

INDICATIONS Leaf: Rheumatism, injuries from falls. Fruit: Deficiency of Yin, physique ache. Bark: Replenish Yin and invigorate the liver and kidney.

大叶冬青

(Dayedongqing)

Ilex latifolia

【别名】 苦丁茶、波萝树、阔叶冬青、将军柴、大叶茶、苦登茶

【学名】 *Ilex latifolia* Thunb. – 冬青科 Aquifoliaceae

【植物形态】 常绿乔木，高可达15m。树皮暗灰色或灰黑色，有浅裂；叶厚革质，螺旋状互生，矩圆形或卵状矩椭圆形至卵状，长8～25cm，宽4.5～8.5cm，边缘疏生锐齿牙，两面均无毛。叶柄粗，上有广沟。花雌雄异株，或单性花与两性花并存，黄绿色。雄花序每一分枝有3～9花成聚伞状，雌花序每一分枝有1～3花；花萼壳斗状，4裂，裂片卵形。花瓣4，椭圆形，基部愈合。雄蕊4。两性花子房上位。核果球形，红色或褐色，上有宿存的花柱和花萼。花期4月。果期11月。

【生境分布】 生于阴湿的山谷杂木林中或溪边林内，也常栽植于庭院。主要分布于我国华东、华南地区。

【化学成分】 叶含阔叶冬青苷甲、乙



几种苦丁茶



大叶冬青

(latifoloside A、B)、熊果酸(ursolic acid)、熊果醇(uvaol)、羽扇豆醇(lupeol)、β－谷甾醇、蛇麻脂醇、蒲公英塞醇等。树皮含α－和β－香树脂醇。果含熊果酸和蹄纹天竺素－3－木糖酰葡萄糖苷(pelargonindin-3-xylosyl glucoside)。种子脂肪油中的脂肪酸主要为油酸、亚油酸及β－谷甾醇等。

【食用价值】 嫩叶经加工后制成苦丁茶，代茶饮用，味极苦。经常饮用苦丁茶，有降低血压和血脂、减肥、解暑、清热泻火等功效。

【药用价值】 叶：苦、微涩，寒。清热解毒，生津止咳，平肝。治风热头痛、目赤肿痛、鼻炎、口腔炎、疟疾。外治乳腺炎初起、烫伤、黄水疮、骨折肿痛。

【方例】 1. 口腔炎：大叶冬青叶30g，水煎服。

2. 烫伤：大叶冬青叶适量，水煎外洗，并将叶研成粉，茶油调和涂患处。

3. 黄水疮：大叶冬青树皮适量，研粉，菜油调和涂患处。

4. 高血压：大叶冬青鲜叶适量代茶饮。

HABITAT An evergreen tree grows in shady valley or in woods along streams.

DISTRIBUTION In East and South China.

EDIBLENESS Tender leaves can be made into tea for drinking which has the effects of decreasing blood pressure and bloodlipid, reducing weight and removing heat.

INDICATIONS Leaf: Headache, rhinitis, stomatitis, and malaria and used externally for scald, impetigo and fracture.

枳椇

(Zhiju)

Japanese Raisin Tree



枳椇(拐枣)

【别名】 拐枣、金钩钩、鸡爪果、碧久子、龙爪果

【学名】 *Hovenia dulsis* Thunb. －鼠李科Rhamnaceae

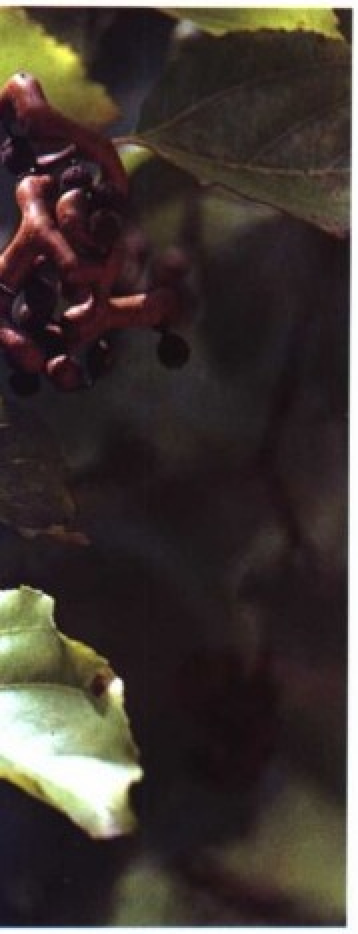
【植物形态】 落叶乔木，高可达15m。小枝红褐色。叶互生，广卵形，先端尖或长尖，基部圆形或心脏形，叶缘具锯齿，下面脉上有细毛，基出三脉。聚伞花序腋生或顶生；花杂性，绿色，萼片5，近卵状三角形；花瓣倒卵形；雄花具雄蕊5，有退化子房；两性花子房3室。花序轴和果柄肉质，红褐色，弯曲似鸡爪。果实球形，灰褐色。花期5～7月，果期8～10月。

【生境分布】 生于阳光充足的沟边、路旁或山谷中，常有栽培。分布于华北、华东、中南、西北、西南各省区。

【化学成分】 新鲜果柄和种子每100g含水分59.1g、糖类28～30g、脂肪0.07g、蛋白质0.15g、维生素

C16.3mg 以及胡萝卜素、维生素 B_1、B_2 等。果柄和花序轴的糖类主要为蔗糖、葡萄糖和果糖。根皮含鼠李碱、枳杭、B（hovenine A、B）。叶含三萜类皂苷。木材含枳椇核幔ovenic acid）。树皮含鞣质9.4%。种子含脂肪油、枳椇皂苷、黑麦草碱（perlolyrine）和多元酚等。

【食用价值】 肉质花序轴味极甜，可生食、熬糖或酿制果酒、醋。也可加水、白糖煮成枳椇饮料，有清热、止烦渴、补中益气功效；和大米煮成枳椇粥，具除烦热、解酒毒之功效；或和猪心肺煮成"枳椇烧猪心肺"，用于肺结核咳嗽痰中带血、小儿疳积、肺燥热、酒色过度、成痨吐血等。



【药用价值】 **带花序轴的果实和种子（拐枣）**：干、酸，平。止渴除烦，解酒毒，利二便。用于醉酒、烦热、口渴、呕吐、二便不利等。**根**：涩，温。用于虚劳吐血、风湿筋骨痛。**枳木汁（树干流出的汁液）**：甘，平。用于狐臭等。此外，枳椇树皮、种子亦有药用效果。

【方例】 1. 酒醉：枳椇5g，葛根10g，水煎服。

2. 小儿黄疸：枳椇30g，茵陈蒿15g，水煎服。

3. 酒色过度，小便出血：枳椇50g，炖猪心服食。

HABITAT A deciduous tree grows in sunny valley, roadsides and often cultivated.

DISTRIBUTION In most parts of China, except northeast China.

EDIBLENESS Succulent Rachis, sweet, eaten rawly, made into fruit wine, and drinkings or cooked with rice into a gruel, or with pork heart and lung into the medicated foods.

INDICATIONS Fruit with Rachis: Drunkenness, dysphoria with smothery sensation, thirsty, vomiting, difficulty in urination and defecation. Root: Spitting blood due to consumption, arthralgia and myalgia due to pathogenic wind-dampness. Juice of Stem: Bromhidrosis.

枣

(Zao)

(Chinese Date)

【别名】 大枣、干枣、枣子、枣树

【学名】 *Ziziphus jujuba* Mill.[*Z. jujuba* Mill. var. inermis auct. non (Bunge) Rehd.] – 鼠李科 Rhamnaceae

【植物形态】 落叶灌木或乔木，高可达10m。叶互生，卵形或卵状披针形，



大枣（药材）

先端稍尖，基部偏斜，边缘具圆锯齿，基生三出脉；托叶刺1长1短，短者反曲或钩状。花小，黄绿色，单生或成聚伞花序。萼裂片卵三角形；花瓣倒卵圆形；花盘厚肉质，5裂；核果卵形至卵圆形，长1.5～6cm，熟时深红色，果核两端锐尖。花期4～6月。果期7～9月。

【生境分布】 全国各地均有栽培，主产河南、河北、山东、山西、陕西、甘肃和内蒙古。

【化学成分】 果实含葡萄糖、果糖、蔗糖、多种氨基酸、环磷腺苷(CAMP)、苹果酸、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B_1、C等。其维生素C含量丰富，

每100g鲜品中含有380～600mg，约为苹果的100倍。

【食用价值】 果实：味甜。可生食或制成蜜饯、果脯、蜜枣、红枣（干果）、酒枣、黑枣、枣泥等，并可酿酒、醋。枣也是多种糕点和保健食品的重要原料，如红枣汤，有安神益智的作用；姜枣汤有健脾胃、固表益气的功效；红枣炖羊心、红枣炖兔肉等菜肴，有养心安神、补中益气、养血生血等功效。

【药用价值】 **果实（大枣）**：甘，温。补益和胃，养血安神，生津，调和诸药。用于胃虚食少、脾弱便溏、血虚失眠、心烦不安、过敏性紫癜、支气管哮喘等症。**树皮**：可治疟疾、肠炎。烧存性研末服，用量1～3g。**叶**：治小儿时气发热，痔疮，疮疖等。**枣核**：治胫疮，走马牙疳。烧存性研末适量外敷。

【方例】 1. 病后体衰：大枣10枚，人参5g，水煎服。

2. 慢性肝炎：大枣200g，茵陈60g，水煎服。

3. 老人脾胃虚弱：大枣10枚，糯米100g，煮粥服。

4. 过敏性紫癜：大枣15枚，水煎服，服5～7天。

5. 痔疮出血，月经不调：大枣20个，黑木耳15g，水煎服。



枣

HABITAT A deciduous tree or shrub, cultivated.

DISTRIBUTION All over China.

EDIBLENESS Fruit, eaten raw, or processed into preserved fruits , jujube paste, cakes, wine and vinegar.

INDICATIONS Fruit: Deficiency of spleen and stomach, insomnia, restlessness, anaphylactoid purpurea, branchial asthma, etc. Bark: Malaria, enteritis, etc.

酸 枣

(Suanzao)

Spine Date

【别名】 山枣仁、山酸枣、枣仁、酸枣核

【学名】 *Ziziphus jujuba* Mill. var.*spinosus* Bunge [*Z. spinosa* (Bunge) Hu]. – 鼠李科 Rhamnaceae

【植物形态】 落叶灌木或小乔木，高1～3m。老枝褐色，幼枝绿色；枝上有两种刺，一为针形刺，长约2cm，一为反曲刺，长约5mm。叶互生；叶片椭圆形至卵状披针形，先端短尖而钝，基部偏斜，边缘有细锯齿，主脉3条，叶柄极短；托叶细长，针状 花2～3 朵簇生叶腋，小形，黄绿色；萼片5，卵状三角形 花瓣小，5片；雄蕊5，与花瓣对生，比花瓣稍长 花盘10浅裂；子房椭圆形，2室，埋于花盘中，花柱短，柱头2裂。核果近球形，直径1～1.4cm，先端钝，熟时暗红色，有酸味。花期4～5月。果期9～10月。

【生境分布】 生长于阳坡或干燥瘠土处，常形成灌木丛。分布辽宁、内蒙古、河北、河南、山东、山西、陕西、甘肃、安徽、江苏等地。

【化学成分】 种子含桦木素 (betulin)、桦木酸 (betulinic acid)、有机酸、蛋白质、谷甾醇及脂肪油约32%，伊比灵内酯 (ebelin lactone) 等。

【食用价值】 果实可直接食用或晒干磨成粉，果肉可酿酒，提取维生素C或制果酱。种子可榨油。酸枣具很高的营养价值，《神农本草经》记载有"久服安五脏，轻身延年"的作用。酸枣汤适用于心烦不安、失眠、烦渴等病症。龙眼枣仁饮具有养血安神、益肾固精的功效。酸枣仁蜜饮能养肝益肺、宁心。酸枣仁粥具有养

酸枣





酸枣仁（药材）

肝、宁心、安神、敛汗的功效。酸枣仁与人参、茯苓制成的饮料能治自汗、盗汗。酸枣仁与白糖共研，用米汤调食可用于失眠多梦，神经衰弱。

【药用价值】 **种子**：甘、酸，平。养心，安神，敛汗。主治：神经衰弱、失眠、多梦、心悸、盗汗。**根皮**：味涩，性温。治便血、烧伤、烫伤、高血压、遗精、白带。外用煎水熬膏涂敷。**棘刺**：辛，寒。消肿，止痛。治痈肿有脓、心绞痛、喉痹。煎汁涂或研末搐鼻。**叶**：治胫疮，捣敷患处。**花**：苦，平。治金疮内漏、明目。

【方例】 1. 神经衰弱，心悸，心烦失眠：炒酸枣仁15g，知母、茯苓各9g，川芎、甘草各6g，水煎2次，傍晚及临睡前1小时分服。

2. 胆虚睡卧不安，心多惊悸：酸枣仁30g，炒熟令香，捣细罗为散。每服6g，以竹叶汤调下。

3. 睡中盗汗：酸枣仁、人参、茯苓各等分。上为细末，米汤调下半盏。

HABITAT A small tree or shrub wildly grows in sunny slope or dry barren area.
DISTRIBUTION In most parts of China.
EDIBLENESS Fruit can be dried or made into powder to eat. Pulp may be used to make wine. Seed may be pressed to make oil.
INDICATIONS Seed: Neurosism. Root bark: Hypertension, burn and scald, hematochezia.

山葡萄

(Shanputao)

Mountain Grape

【别名】 东北山葡萄、野葡萄、楧露（朝语音）、山藤藤秧

【学名】 *Vitis amurensis* Rupr.[*V. vinifera* L. var. *amurensis* (Rupr.) Regel] —葡萄科Vitaceae (Ampelidaceae)

【植物形态】 落叶木质攀缘藤本。树皮暗红褐色。幼枝初有细毛，后脱落。卷须分叉，与叶对生。叶互生，具长柄，叶片宽卵形，长10～15cm，宽8～14cm，基部心形，前部3～5浅裂或中裂，裂片顶端尖，边缘有较粗大的尖锯齿，上面深绿色，下面浅绿色，无毛或叶脉上具短毛。花雌雄异株或少数为杂性，圆锥状聚伞花序与叶对生；花小，花瓣5，黄绿色；雌花具退化雄蕊5枚；雄花有雄蕊5（7）枚，雌蕊退化。果序下垂，浆果球形，直径约8mm，熟时黑紫色。花期5～6月。果期8～9月。

【生境分布】 生于阳光较充足、肥沃的山坡林缘或疏林灌木丛间。分布于我国东北、华北等地。

【化学成分】 每100g新鲜果实含蛋白质0.2g，碳水化合物14g，维生素B_2 0.01mg，维生素C 0.4mg，胡萝卜素0.04mg，槲皮素，有机酸，鞣质和无机盐类。种子含脂肪油11.34%。藤含黄酮苷、酚类、氨基碱，糖类。

【食用价值】 山葡萄浆果生食味甜中带酸，是极好的酿酒原料。其酒质芳香爽口，色泽艳丽，既是饮料又可作为贫血患者补剂，在国内外深受欢迎。山葡萄发酵后的果渣还可提取天然食用紫色素。

【药用价值】 **果实**：甘。利尿，消炎，止血。治慢性肾炎、肝炎、小便涩痛、胃热呕吐、风疹块、疮毒、外伤出血。**根**：清热解毒，祛风除湿，散瘀破结。治肺痈、肠痈、风湿痛、痈疮





山葡萄

葡萄

(Putao)

Grape

【别名】 菩提子、蒲陶、乌珠玛、葡萄秋、山葫芦、索索葡萄

【学名】 *Vitis vinifera* L. – 葡萄科Vitaceae

【植物形态】 落叶木质藤本，老枝树皮片状脱落。嫩枝具分枝卷须。单叶互生；叶片圆形或卵形，基部心形，3浅裂，边缘有粗而尖锐的齿缺，下面密被蛛丝状绵毛。圆锥花序与叶对生；花杂性异株，5数；花萼杯状；花瓣黄绿色，帽状脱落；雄蕊5；花盘隆起，与子房合生。浆果



葡萄干

卵圆形至卵状短圆形，熟时紫黑色或红而带青色，外被蜡粉。花期6月。果熟期8～10月。

【生境分布】 原产亚洲西部，喜温暖、阳光充足、较干燥的气候和肥沃砂质土壤。我国各地均有栽培，以西北、华北、东北等地栽培最多。

【化学成分】 果实含葡萄糖、果糖、少量蔗糖、木糖等糖类，酒石酸、草酸、柠檬酸、苹果酸等有机酸，以及蛋白质，胡萝卜素，维生素A、B_1、B_2、C，烟酸，花色苷和各种微量元素等；果皮含白藜芦醇（resveratol），芍药花素（peonidin），

肿毒、跌打烫伤。

【方例】 1．疖痈疮毒：山葡萄鲜根或根皮适量，捣烂敷患处。

2．风湿性腰腿痛：山葡萄根15～30g，水煎服。

3．蛇虫咬伤：山葡萄鲜根皮，大蒜等量，加适量醋和面粉，捣烂外敷；亦可单用。

4．外伤出血：山葡萄叶焙干研粉，撒于伤处。

HABITAT A deciduous climbing woody vine grows on sunny and fertile slopes, or in shrubs.
DISTRIBUTION In Northeast and North China.
EDIBLENESS Fruit can be made into wine which is aromatic, tasty and benefit to patients who suffer from anemia.
INDICATIONS Fruit: Nephritis, hepatitis, vomiting, rubella, carbuncle and bleeding due to trauma. Root: Pulmonary abscess, acute appendicitis, rheumatics, carbuncle and scald and injury.



葡萄果枝

葡萄及葡萄酒



飞燕草素，矮牵牛素(petunidin)，锦葵花素(malvidin)及其苷类；上述各类成分的含量随品种不同而有所差别。叶含异槲皮苷，槲皮苷，芸香苷及有机酸等。种子含脂肪油15%～20%。

【食用价值】果实为人们最喜食的果品之一，被誉为"果中之珍"。除鲜食外，还可制成葡萄干、葡萄汁、葡萄粉及葡萄酒。葡萄干以新疆产者质量最佳。由于葡萄中含有大量葡萄糖、维生素C等营养成分，经常食用，对食欲不振和肝病患者特别有益。饭前嚼服适量葡萄干，能改善脾胃虚弱引起的气短乏力，食欲不振等症状。葡萄酒是世界上产量最大的一类果酒，每日临睡前饮10ml，有健胃强身、活血安神等功效。所含的白藜芦醇有抗癌和调节血脂作用。

【药用价值】 **果实**：甘、



酸，平。补气血，强筋骨，利小便。用于气血虚弱、肺虚咳嗽、心悸盗汗、风湿痹痛、肝炎、淋病、浮肿、痘疹不透、坏血病。**根**：甘、涩，平。补气血，强筋骨，利小便。用于风湿痹痛、肿胀、小便不利。用量15～30g 。**叶**：甘、涩，平。祛风除湿，利水，解毒。用于水肿、小便不利、目赤、痈肿。

【方例】 1．筋骨疼痛，瘫痪麻木：葡萄藤、嫩桑枝、蚕砂各30g，加黄酒、水等量煎，每日2～3次分服。

2．慢性肾炎：新疆葡萄干30g，薏苡仁30g，茯苓10g，大米60g，煮粥分2次服。

3．吐血：葡萄根、白茅根、侧柏叶、藕节，炖服。

4．水肿：葡萄干和生姜皮适量，水煎服。

HABITAT A deciduous woody wine, growing in warm and sunny climate and sandy soil.

DISTRIBUTION In the Northwest, North and Northeast of China.

EDIBLENESS Fruits are one of the most favorites of people, praised as Treasure of the Fruits, eaten raw, and made into currant, grape juice, grape powder and sherry.

INDICATIONS Fruit: Weakness, cough, night sweat, rheumatism, hepatitis, dysuria, gonorrhea, edema and scurvy. Root: Rheumatism, dysuria strut. Leaf: Edema, dysuria and carbuncle turgescence.



苘 麻

(Qingma)

Chingma Abutilon



苘麻

【别名】 白麻、青麻、野芝麻、磨盘草

【学名】 *Abutilon theophrasti* Medic.– 锦葵科 Malvaceae

【植物形态】 一年生草本，高1～2m。茎直立，有柔毛。叶互生，圆心形，先端长渐尖，边缘具圆齿，两面密生星状柔毛。花单生于叶腋；花萼绿色，5裂；花瓣5，黄色，较萼稍长；雄蕊筒甚短；心皮15～20，顶端平截，长芒2枚，轮状排列。蒴果半球形，分果爿15～20。种子褐色，肾形。花期7～8月。果期9～10月。

【生境分布】 常生于路边，田野，荒地及河岸等处。分布于全国大部分省区。东北有栽培。

【化学成分】 地上部分含芦丁0.2%。根含黏液质。种子含油量因产地不同差异较大11%～21%，其脂肪酸为亚油酸31%～66%，油酸12%～29%，棕榈酸15%～35%，亚麻酸1%～22%等。

【食用价值】 种子可榨油，供食用。油渣（油饼）可作饲料。



苘麻子

【药用价值】**种子(苘麻子)**：苦，平。清热利湿，解毒，退翳。用于赤白痢疾、淋病涩痛、眼翳、痈肿、瘰疬。**全草或叶(苘麻)**：苦，平。解毒，祛风。用于痈疽疮毒、痢疾、中耳炎、耳鸣、耳聋、关节酸痛。外用鲜品适量捣敷患处。**根(苘麻根)**：用于小便淋沥、痢疾。

【方例】1. 痢疾：苘麻子炒黄研粉，每次3g，开水送服，每日3次。

2. 尿道炎，小便涩痛：苘麻子15g，水煎服。

3. 麻疹：苘麻子6~9g，水煎服。

4. 小便淋沥：苘麻根30~60g，加水煎，饭前服，每日2次。

HABITAT An annual herb grows in fields, wastelands or along roadsides, stream-banks.

DISTRIBUTION Wild in most parts of China and cultivated in northeast China.

EDIBLENESS The oil extracted from its seeds is edible. The dregs of the seeds and the whole herb are used as fodder.

INDICATIONS Seed: Dysentery, urinary infection, nebula, carbuncles and scrofula. Whole Herb or Leaf: Carbuncles and boils, dysentery, otitis media, tinnitus and deafness and arthralgia. Root: Urinary tract infection and dysentery.

蜀葵

(Shukui)

Hollyhock

【别名】棋盘花、一丈红、胡葵花、麻杆花

【学名】*Althaea rosea* (L.) Cavan. －锦葵科 Malvaceae

【植物形态】二年生本草，高约2.5m。全株被星状毛，茎直立，不分枝，叶互生，近圆形，常3~7浅裂或波状浅裂。花大，单生于叶腋，有红色，紫红色，紫黑色，黄色，白色等；小苞片5~7；花萼5裂；花瓣5；雄蕊多数，单体，基部与花瓣连合；子房上位，多室。果实盘状，成熟时心皮自中轴分离。花期4~9月。果期7~11月。

【生境分布】原产我国，全国各地均有栽培。

【化学成分】根含黏液质。花瓣含蜀葵苷(herbacin)。果实含脂肪油，油中含多量不饱和脂肪酸。

【食用价值】嫩苗、叶可食。花的色素易溶于酒精和热水，可作食品和饮料的着色剂。

【药用价值】**花**：甘，寒。和血润肠，通利二便。用于痢疾、吐血、带下、二便不通、疟疾。**根**：甘，寒。清热凉血，利尿排脓。用于淋病、白带、尿血、吐血、血崩、丹毒、肠痈、便秘、疮肿。外用鲜品适量捣敷。**种子**：治水肿、尿路感染、便秘。

【方例】1. 血崩，吐血：蜀葵根100g，煨甜酒服。

2. 烫伤：蜀葵花3朵，浸泡于100g麻油中，取油涂擦患处。

3. 肠痈、便秘：蜀葵花60g，大黄3g，水煎服。

4. 痢疾，肠炎：蜀葵根15g，马齿苋15g，水煎服。

5. 肿痛疮疡：鲜蜀葵叶或根适量，捣敷患处。



蜀葵

HABITAT　A biennial herb, cultivated.
DISTRIBUTION　In most parts of China.
EDIBLENESS　Young shoots and leaves, eaten cooked as a vegetable. The pigment of the flowers can be used in food and beverage.
INDICATIONS　Flower: Dysentery, spitting blood, metrorrhagia, leukorrhea, constipation and ischuria, malaria, etc. Root: Stranguria, leukorrhea, hematuria, spitting blood, metrorrhagia, erysipelas, acute appendicitis, constipation, boils and pyodermas. Young shoot and leaf: Dysentery, Stranguria, hematuria, incised wound, etc.

陆地棉

(Ludimian)

Upland Cotton

【别名】高地棉、大陆棉、棉花
【学名】*Gossypium hirsutum* L.–锦葵科 Malvaceae
【植物形态】一年生草本，高达1.5m。叶互生，宽卵形，掌状3(5)裂，中裂片常深达叶片之半，裂片宽三角状卵形，顶端尖锐，基部心形，下面有长柔毛。花单生于叶腋；小苞片3，离生，基部心形，边缘具7～9齿；萼杯状，萼齿5；花冠白或淡黄色，后变为淡红或紫红。蒴果卵形，具缘。种子长棉毛和短纤毛。花期5～11月。果期7～12月。
【生境分布】我国大部分地区有栽培。
【化学成分】种子油含亚油酸41%～45%、棕榈酸20%～25%、油酸30%～35%、硬脂酸等，并含有毒的棉酚(Gossypol)。棉花(种子上的棉毛)含纤维素、蜡和脂肪等。棉皮：干燥根含棉酚1.8%，还含黄酮类、香荚豆乙酮(Acetovanilone)、酚酸、水杨酸、无色酚类物质、黄色酮类物质、甜菜碱、脂肪醇、甾醇等。棉花壳(果皮)：含三十烷、三十醇、β－甾醇、亚油酸、棕榈酸等。
【食用价值】种子含油量高达40%，油供食用或工业用；棉



棉

子饼可提供蛋白质，可制造味精，还可提取菲酊，为生产肌醇的原料。此外，种子可制造含高蛋白质的面粉，用以生产营养丰富的饼干和面包。

【药用价值】 **种子**：辛、热，有小毒。温肾，补虚，止血。用于阳痿、睾丸偏坠、遗尿、痔血、脱肛、崩漏、带下等症。**棉花**：甘、温。止血。用于吐血、下血、血崩、金枪出血等。**根**：补虚，平喘，调经。用于体虚咳喘、疝气、崩带、子宫脱垂等。孕妇忌服。此外，果皮、棉子油等也可药用。棉酚有抗菌、抗病毒、抗生育作用，为一种节育药。

【方例】 1．产后体虚、乳汁缺少：棉花根、黄芪各9g，甘草6g，加黄酒三匙，水适量，煎服。

2．贫血：棉花根、当归、红花、丹参各等量。烘干，共研为细末，加水制成丸剂。每日服3次，每次6g。

3．子宫脱垂：棉花根30g，生枳壳12g，黄芪20g，水煎服。

4．慢性支气管炎：棉花根、刺五加根各30g，水煎服。

5．烧、烫伤：棉子油中加少量冰片细末，调敷患处。

HABITAT An annual herb, cultivated.

DISTRIBUTION In most parts of China.

EDIBLENESS Cottonseed contains oil as highly as 40%, which is edible or used in industry. Protein can be extracted from cottonseed cake, of which gourmet powder can be made. The cottonseeds also can be prepared into flour rich in protein.

INDICATIONS Seed: Impotence, enuresis, hemorrhoidal bleeding, proctoptosis, metrorrhagia and metrostaxis, leukorrhea. Cotton: Haematemesis, bleeding, metrorhagia, bleeding caused by metallic tool. Root: Cough with dyspnea due to asthenia, hernia, sudden onset of leukorrhagia, prolapse of uterus.



梧 桐

(Wutong)

Phoenix Tree

【别名】桐、青桐、青皮树、梧桐木

【学名】*Firmiana simplex* (L.) F. W. Winht [*F. platanifolia* L.]– 梧桐科 Sterculiaceae

【植物形态】落叶乔木，高达15m。树皮青色，平滑。叶3~5掌状深裂，基部心形，下面被星状毛；叶柄与叶片近等长。圆锥花序顶生；花单性，淡绿色；萼片5；无花瓣；雄花的雄蕊约和萼片等长，花药聚合成一顶生的头；雌花子房柄发达，心皮5，基部分离，无柄花药常环绕子房四周。蓇葖果开裂成叶状；种子球形，生于心皮边缘。花期6~7月。果期8~10月。

【生境分布】喜湿润肥沃的沙质土壤，常作行道树栽培，林边、路旁亦有分布。我国北自河北、南达云南都有栽培。

梧桐（花枝）



【化学成分】种子（梧桐子）含脂肪油39.69%，灰分4.85%，粗纤维3.60%，蛋白质23.32%，非氮物质28.45%，并含咖啡碱。树皮含灰分、粗蛋白质、粗纤维、粗脂肪、戊聚糖和戊糖；尚含二十八醇（octacosanol）、羽扇烯酮（lupenone）和少量蔗糖。叶含甜菜碱（betaine）、胆碱（choline）、β－香树脂醇（β–amyrin）、

梧桐（果枝）



β－香树脂醇乙酸酯（β–amyrin acetate）、β－谷甾醇（β–sitosterol）、三十一烷（hentriacontane）及芸香苷（rutin）。

【食用价值】种子炒熟供食用，亦可榨油供食用。如种子炒食，治疝气；或炒焦研末，冲服3g，用于食伤腹泻。

【药用价值】**种子**：甘，平。顺气，和胃，消食。用于伤食、胃痛、疝气、小儿口疮。用量3~9g。**叶**：苦，寒；祛风除湿，清热解毒。用于风湿疼痛、麻木、痈疖肿毒、痔疮、瘘疮、创伤出血、高血压。用量4.5~9g。**根**：甘，平。祛风湿，和血脉，通经络。用于妇人吐血、经水乱、腰膝痛。用量30~60g（鲜根）。**去栓皮的树皮（梧桐白皮）**：甘。祛风，除湿，活血止痛。用于风湿痹痛、跌打损伤、月经不调、痔

疾、丹毒。花亦供药用。

【方例】1. 白发：种子 9g，何首乌 15g，黑芝麻 9g，熟地 15g，水煎服。

2. 风湿骨痛，跌打骨折，哮喘：叶 15～30g，水煎服。

3. 哮喘：根 15～30g，水煎服。



梧桐（种子）

HABITAT A deciduous tree grows wild in damp and fertile sandy soil, or cultivated.

DISTRIBUTION In most parts of China.

EDIBLENESS The roasted seeds are for snack and the extracted oil from seeds is edible.

INDICATIONS Seed: Impairment by overeating, epigastralgia, hernia and aphthae in children. Leaf: Rheumatism, numbness, carbuncles, hemorrhoids and hypertension. Root: Women hematemesis, irregular menstruation, pain in waist and lower extremities. Bark Removed Cork: Hematemesis, irregular menstruation, traumatic injuries and hemorrhoids.

苹婆

(Pingpo)

Commen Sterculia



苹婆

【别名】凤眼果、苹婆果、番安果、鸡冠果

【学名】*Sterculia nobilis* Smith.－梧桐科 Sterculiaceae

【植物形态】乔木，高达 10m。树皮褐色。叶纸质，阔短圆形至矩圆状椭圆形，秃净；叶柄长 2.5～5cm。圆锥花序下垂，花杂性；花萼粉红色，5 裂至中部，裂片三角状条形，被短柔毛；花冠无；雄蕊柱柔弱，弯曲；雌花少数，子房有毛，具柄，5 裂，花柱弯曲。蓇葖果革质，卵状，具喙，暗红色，被短绒毛。种子 1～5，椭圆形，暗栗色。花期 5 月。果期 6～7 月。

【生境分布】野生于山地林内或灌木丛中，亦有栽培。分布于广东、广西、福建、台湾、云南、贵州等省区。

【化学成分】种子富含淀粉，与板栗，柿子、枣

等誉为"木本粮食"。

【食用价值】种子洗净，水煮，剥开硬壳即可食用，味如栗子，并有香气。种子洗净，蒸煮半小时，去其硬壳及涩皮，加鸡肉或猪肉烧煮，成"凤眼果鸡肉"或"凤果猪肉"菜肴，均有暖胃健脾、补虚、杀虫等功效。用于反胃吐食、疝痛、虚劳瘦弱、胃呆食少、消渴、小便频数以及小儿疳积等症。

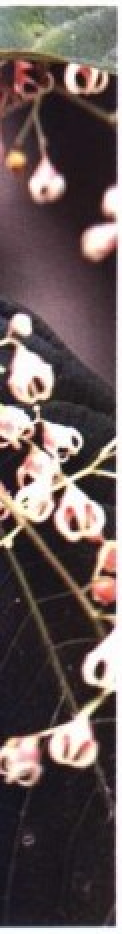
【药用价值】**种子（凤眼果）**：甘，温。温胃，杀虫。用于虫积腹痛、反胃吐食、疝痛等症。**果壳（凤眼果壳）**：淡，平。用于血痢、小肠疝气。外用治烂耳、痔疮等。

【方例】1. 腹中蛔虫上攻，面有白斑：凤眼果、牵牛子各7枚，水煎服。

2. 反胃吐食，食下即出，或朝食暮吐：凤眼果7枚，煅存性，每日酒调服。

3. 疝痛：凤眼果15g，小茴香10g，橘核30g，水煎服。

4. 血痢：凤眼果壳，和蜜枣、陈皮煎汤服。



HABITAT A high tree grows wild in woods and shrubs or cultivated.

DISTRIBUTION Distributed in Guangdong, Guangxi and Guizhou Provinces.

EDIBLENESS Kernels can be eaten raw or cooked with chicken or meat.

INDICATIONS Seed: Abdominal pain due to ascariasis, regurgitation and vomiting ,hernia pain. Pericarp: Dysentery with bloodies stool, herniation of intestine, erosion of auricle and hemorrhoid.

可 可

(Keke)

Cacao

【别名】可可豆

【学名】*Theobrma cacao* L.–梧桐科Sterculiaceae

【植物形态】常绿乔木，高达12m。嫩枝被短柔毛。叶互生，卵状矩圆形至倒卵状矩圆形，无毛或脉上略被星状毛。花序簇生树干或主枝上；萼深5裂，长披针形，粉红色；花瓣淡黄色，略长于萼；雄蕊花丝基部结合成筒状，发育雄蕊1～3枚聚成一组，与退化雄蕊互生。果实椭圆形或长椭圆形，深黄或近于红色，5室，每室有10颗种子；种子卵形，扁平。几乎全年开花。

【生境分布】原产南美和中美洲，我国福建、海南、广西、云南南部和台湾有栽培。

【化学成分】种子含脂肪50%，蛋白质20%，淀粉10%，及具兴奋刺激作用的可可碱和少量咖啡因。

【食用价值】种子榨油后，磨碎即为可可粉。可可粉加白砂糖、香草精和植物卵磷脂，就可制成可可酪、可可浆、可可饼、巧克力等食品，是宇航员、飞行员和病人重要滋补品，亦是风靡全球的可口可乐饮料的重要原料。可可粉煮牛奶，加适量白糖可作营养性饮料，

可可（果枝）





可可（花枝）

将大豆炒成半熟，再研成细末，然后加入可可粉，饮用时将适量大豆可可粉倒入杯中，加入温开水服用，可以降低血压与血糖值，防治头痛、失眠、便秘、关节炎，预防高血脂症与动脉硬化。

【药用价值】 **种子**：甘，平。强心，利尿。用于营养不良、血压偏低及头昏眼花等症。

【方例】 1. 营养不良、血压偏低及头昏眼花：可可粉10g，炼乳20g，白糖15g，沸水冲服。

2. 口腔溃疡：可可粉适量，以蜂蜜调成稀糊状，频频含咽。

3. 肉痔、肛瘘：可可脂7份，中药粉3份（地榆60g，槐角30g，蜣螂片30g，梅片3g，共研细末，混匀），加热熔化，搅匀，注入肛锭模中，成肛门坐药若干锭，使用时塞入肛门。

HABITAT An evergreen tree.

DISTRIBUTION Originated from South and Middle America and cultivated in Fujian, Hainan, Guangxi, the south Yunnan and Taiwan Provinces of China.

EDIBLENESS The seeds, after pressing oil, are grinded as cacao powder.

INDICATIONS Seed: Malnutrition, hypotension and dizziness.

胡颓子

(Hutuizi)

Thorny Elaeagnus

【别名】 三月枣、酸籽子、牛奶子、羊奶奶、糖罐头

【学名】 *Elaeagnus pungens* Thunb.－胡颓子科 Elaeagnaceae

【植物形态】 常绿小乔木或灌木，高可达4m，常具刺。地下有根瘤，叶厚革质，互生，椭圆形至长圆形，长4～10cm，宽2～5cm；先端尖或钝，基部圆形，边缘波状，上面绿色，下面密生褐色鳞片，

胡颓子



花1～4朵簇生；花被筒形或漏斗形，顶端4裂。果实椭圆形，长约1.5cm,被锈色鳞片，成熟时棕红色。花期10～11月。果熟期翌年5月。

【生境分布】多生于坡林缘、路旁、沟边。亦有栽培。主产长江中、下游各省区。

【化学成分】根含淀粉、蛋白质、脂肪、还原糖，淀粉酶、胃朊酶、酪氨酸。叶含少量鞣质。果实含胡萝卜素、番茄黄质(Lycoxanthin)、番茄红素、糖分及有机酸等。

【食用价值】成熟果实，味酸甜，可生吃，也可酿酒、熬糖。叶研粉，加白糖或蜂蜜，开水冲服可治支气管哮喘、慢性支气管炎。果实水煎服可治肠炎、痢疾、食欲不振。

【药用价值】叶：酸，平。治咳嗽气喘、咳血、外伤出血。**根**：酸，平。止咳，止血祛风，利湿，消积滞，利咽喉。治咳喘、吐血、咯血、便血、月经过多、风湿关节痛、黄疸、泻痢、小儿疳积、咽喉肿痛。**果实**：酸涩，平。收敛止泻，止咳平喘。治消化不良、疝气、喘咳、血崩、骨髓炎、痔疮、腰部扭伤、泻痢，消咳。

【方例】1. 支气管哮喘，慢性支气管炎，咳嗽：胡颓子叶16g，枇杷叶16g，水煎服。

2. 小儿疳积：胡颓子根16g，水煎服。外用治皮肤湿疹。

3. 腹泻：胡颓子15g，水煎服。

4. 急慢性肝炎：胡颓子根、麦冬、茵陈、车前草各9g，水煎服。

5. 坏血病、食欲不振：胡颓子成熟果实，洗净，生食。



HABITAT An evergreen spiny tree grows in the edge of forests, along roadsides or ditches.

DISTRIBUTION In Jiangsu, Zhejiang, Fujian, Hunan, Hubei, Sichuan, Guizhou and Shanxi Provinces of China.

EDIBLENESS Fruits, eaten raw, or used to make wine or sugar. Leaves, ground into powder, taken with sugar or honey in boiled water that is helpful for patients who suffer from asthma and chronic bronchitis.

INDICATIONS Leaf: Coughing and gasping for breath, hemoptysis, carbuncles and boils, and traumatic bleeding. Root: Coughing and wheezing, hematemesis, hemoptysis, hemafecia, menorrhagia, rheumatic arthralgia, jaundice, dysentery, infantile malabsorption and malnutrition, swollen and sore throat. Fruit: Dyspepsia, hernia, cough and short breath, metrorrhagia, osteomyelitis, hemorrhoids, haunch sprains, dysentery and diabetes.

沙 棘

(Shiji)

Chinese Seabuckthorn



沙棘

【别名】 中国沙棘、醋刺柳、酸刺、黑刺、醋柳、黄酸刺

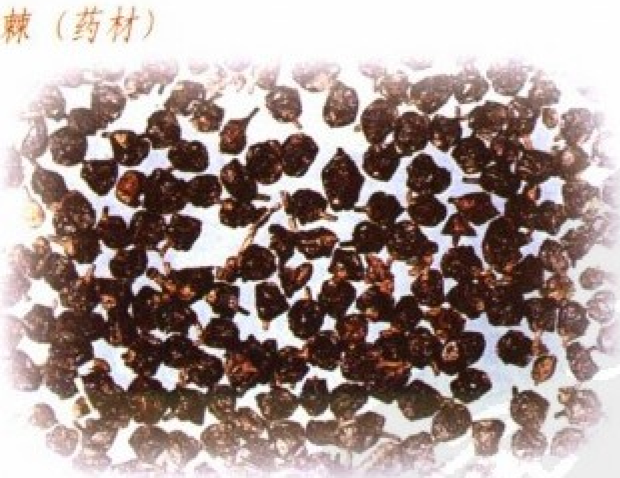
【学名】 *Hippophae rhamnoides* L. subsp. *sinensis* Rousi [*Hippophae rhamnoides* auct non L.]－胡颓子科 Elaeagnaceae

【植物形态】 落叶小乔木或灌木，高者可达10m以上。老枝灰褐色，小枝常呈棘刺状，幼时密被褐锈色鳞片。叶互生或近对生；叶柄极短；叶片条形至条状披针形，长3～8cm，宽0.4～1.2cm，两端钝尖，下面密被银色鳞片。花黄色，先叶开放，着生小枝基部，成短总状；花单性，雌雄异株；雄花先开；花被短筒状，先端2裂；雄花无梗，雄蕊4；雌花具短梗，花柱丝状，柱头圆柱形。浆果近球形或卵球形，橙黄色或橘红色，直径5～10mm。种子褐色，有光泽，长约4mm。花期4～5月。果熟期9～10月。



沙棘茶

沙棘（药材）



【生境分布】 生于海拔800～3600m的高山阳坡、沙漠河谷两岸，荒漠及草原上。分布于华北、西北及四川、西藏等地。亦有人工栽培。

【化学成分】 每100g新鲜果实含葡萄糖1.32g，果糖0.71g，蔗糖0.07g，维生素C 185～316mg，胡萝卜素4～19.8mg，维生素E 8～15mg、B_1 0.035mg、B_2 0.56mg、B_6 0.79mg，芸香苷（rutin）140～310mg。此外，尚含槲皮素和山奈酚的低糖苷，紫云英苷（astragalin），叶酸，β－谷甾醇，24－亚甲基环木菠罗烷醇（24-methylenecycloartanol），α－β－香树脂醇，古柯二醇（erythrodiol），雄果醇（uvaol），柠檬甾二烯醇（citrostadienol），24–乙基胆甾二烯醇（24-ethylc-holest-7-en-3-β-ol），矢车菊素，飞燕草素，儿茶精，5－羟基色胺和多种氨基酸。种子含油（沙棘油），主要由棕榈酸、硬脂酸、油酸、亚油酸、亚麻酸组成，并含胡萝卜素、维生素E、玉黍黄质（zeaxanthin）、隐黄质（cryptoxanthin）。种子含蛋白质22%。

【食用价值】 成熟果实营养丰富，可鲜食、榨汁，其味酸甜可口。也可制成果酱、果子羹、果冻、果汁软糖、果汁饮料和果酒。沙棘油有滋

补强身和抗氧化作用，并可用作宇航员食品的配料之一。沙棘叶可炒制成沙棘茶，其味香醇。

【药用价值】 **果实**：酸、涩，温。健胃消食，活血散瘀，化痰宽胸。主治气管炎、胃和十二指肠溃疡、肠胃炎、咽喉肿痛、跌打损伤、瘀血肿痛、肺结核。沙棘油能促进伤口愈合并有镇痛作用，可治烧伤、湿疹、体表溃疡愈合不良、胃和十二指肠溃疡，有抗辐射作用。沙棘总黄酮能较好地改善心肌的供血状况，并能降低血脂。

【方例】 1. 胃和十二指肠溃疡：将沙棘成熟果实砸烂，加水煎煮，过滤去杂质，浓缩成膏，适量服用。

2. 咽喉疼痛：沙棘鲜果榨汁，加适量白糖，温开水冲服。

3. 高血脂症、冠心病：每日服浓缩沙棘果汁12ml（含维生素C约100mg）。连服1～3个月，能明显改善各种症状。

【附注】 同属植物蒙古沙棘*Hippophae rhamnoides* L. subsp. *mongolics* Rousi、云南沙棘*Hippophae rhamnoides* L. subsp. *yunnanensis* Rousi、中亚沙棘*Hippophae rhamnoides* L. subsp. *turkestanica* Rousi等的功用相似。此外，沙棘尚有不少栽培品种。

HABITAT A deciduous small tree or shrub grows on the sunny slopes, river banks, disert and grasslands.

DISTRIBUTION Sichuan Province and Tibet Autonomous Region, North and Northwest China.

EDIBLENESS Fruits have plenty of nutritious substances, can be eaten raw, or made into jam, thick soup, jelly, drinks and wine. The oil of fruit has tonifing effects and anti-oxidation, and can be used as additives of food for spaceman.

INDICATION Fruit: Tracheitis, gastric and duodenal ulcer, throat swelling and pain, traumatic injury and pulmonary tuberculosis. Oil extracted from fruit can facilitate wound healing, prevent radiation and be used for burn and gastric and duodenal ulcer. The total flavone from Chinese Seabuckthorn can ameliorate the condition of myocardial blood supplement and reduce blood lipids.

鸡蛋果

(Jidanguo)

Passionfruit;

Purple Granadilla

【别名】 时汁果、鸡蛋花、土罗汉果

【学名】 *Passiflora edulis* Sims. －西番莲科Passifloraceae

【植物形态】 草质藤本，有卷须。叶掌状3深裂，基部近心形，裂片具细锯齿，叶柄近顶端有两个杯状腺体。花两性，单生叶腋，芳香；苞片绿色，椭圆形至倒卵形，边缘有腺体；萼绿色，长圆形，背顶有1角状体；花瓣披针形，白色，与萼等长；副花冠丝状体无数，4～5轮，上部白色，下部紫色。浆果卵形，深紫色，长5～7.5cm。花、果期8～10月。

【生境分布】 原产巴西，广泛栽植于世界热带和温带地区。我国福建、台湾、广东、云南等地均有栽培。

【化学成分】 果实含丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物和西番莲素；果汁含柠檬酸、苹果酸与少量生物碱。叶、果含野樱皮苷等。

【食用价值】 果肉质地柔软，多汁，味酸甜，有芳香味，可生食或制果酱、果膏和果酒，也可作蔬菜或加工成饮料。果汁加入重碳酸钙及糖，可制成芳香可口的饮料；糖拌鸡蛋果，具清热和化痰作用。种子榨油，可供食用或工业用。

【药用价值】 **全草**：温，苦。祛风清热，止咳化痰。用于风热头昏、鼻塞流涕。**果实(鸡蛋果)**：甘、酸，平。

安神，宁心，和血，止痛。用于痢疾、痛经、失眠等。

【方例】 1. 暑热头痛：鸡蛋果、鲜荷叶、夏枯草各15g，水煎服。

2. 失眠：鸡蛋果30g，夜交藤90g，水煎。睡前服。

3. 痛经：鸡蛋果50g，益母草90g，水煎服。

4. 湿热菌痢：鲜鸡蛋果、鲜刺苋菜各60g，水煎服。



鸡蛋果

HABITAT A deciduous climbing woody vine grows on sunny and fertile slopes, or in shrubs.
DISTRIBUTION In Shandong Province, Northeast and North China.
EDIBLENESS Fruit can be made into wine which is aromatic, tasty and benefit to patients who suffer from anemia.
INDICATIONS Fruit: Nephritis, hepatitis, vomiting, rubella, carbuncle and bleeding due to trauma. Root: Pulmonary abscess, acute appendicitis, rheumatics, carbuncle and scald and injury.

番木瓜

(Fanmugua)

Papaya

【别名】 木瓜、万寿果、番瓜、土木瓜、缅瓜

【学名】 *Carica papaya* L.－番木瓜科 Caricaceae

【植物形态】 软木质小乔木，高达8m，有乳汁。叶顶生，近圆形，掌状7～9深裂，每一裂片再羽状分裂；叶柄长达60cm，中空。花单性，异株；雄花无柄，排成长而下垂的圆锥花序，草黄色；雌花单生或数朵排成伞房花序，淡黄白色。浆果矩圆形或近球形，长10～30cm，熟时橙黄色；果肉厚，黄色，内壁着生多数黑色种子。花期全年。

【生境分布】 原产美洲热带地区；我国广东、广西、云南、福建、台湾等地大量栽培。

【化学成分】 未成熟果实及乳汁中含多量番木瓜蛋白酶(papain)和木瓜凝乳蛋白酶(chymopapain)、脂肪酶和番木瓜碱(carpaine)。成熟果实含糖类、果胶、有机酸、胡萝卜素及多种维生素。种子含异硫氰酸卡脂，番木瓜苷及脂肪油（约25%）。

【食用价值】 果实可生食或煮食，也可制成木瓜糖、果汁、果酱、果脯、罐头等加工品。未成熟果实除去皮、核，切片后用食醋浸渍称酸木瓜，供食用。嫩叶可炒食。番木瓜蛋白酶能分解蛋白质和

溶解肠寄生虫之外皮，故有助消化肉类和驱杀肠寄生虫作用。未成熟果实和嫩叶与肉类一起炖，可使肉质变嫩。乳汁可作口香糖或其他糖果的配料。

【药用价值】 **果实**：甘，平。消食驱虫，消肿解毒，通乳，降压。主治消化不良、绦虫、蛔虫、痈疔肿毒、跌打肿痛、湿疹、蜈蚣咬伤、胃及十二指肠溃疡、产妇乳少、高血压、二便不畅。**根、叶、花**：用于骨折、肿毒。提取的番木瓜蛋白酶可治小儿慢性腹泻、消化不良、食道息肉、花粉过敏性鼻炎、慢性中耳炎等。

【方例】 1. 食积不化，胸腹胀痛：酸木瓜 30g 或鲜果 60g，每天服 2 次。

2. 产后少乳：半熟番木瓜 50g，猪前脚 2 个，煮烂后服用。每天 1 次，连服 3 天。

3. 驱绦虫、蛔虫：干番木瓜(未成熟果实)研为细末，每次 9g，早晨空腹食用，温开水送下。或用番木瓜乳汁加入蜂蜜给小儿服用。

4. 湿疹、小儿黄水疮、各种体癣、老年烂脚：未熟鲜果一个（约 500g），捣烂，加米醋 30g、食盐 30g，拌匀后榨取汁液，外涂患处。

番木瓜



HABITAT A soft-woody tree, cultivated.

DISTRIBUTION Originated from tropical zone in America and cultivated in Guangdong, Guangxi, Yunnan, Fujian and Taiwan Provinces of China.

EDIBLENESS The raw and cooked fruits are edible. The fruit can also be prepared into candy, juice, jam, preserved fruit and tinned foods. Pickled in vinegar, the papaya pulp is edible, called pickled papaya. Tender leaf can be eaten fried. Stewed with the tender fruit and leaf, the meat become tender. The latex can be used as an ingredient of chewing gum or other sweets.

INDICATIONS Fruit: Dyspepsia, cestodiasis, ascariasis, carbuncle and furunculosis, traumatic injury, eczema, centipede bite, hypogalactia, hypertension, difficulty in urination and defecation. Root, leaf and flower: Fracture and pyogenic infections. The papain picked up from the fruit can be used for wean chronic diarrhoea, dyspepsy, polypus in gullet, pollenogenic irritability coryza and chronic tympanitis.

冬 瓜

(Donggua)

Chinese Waxgourd

【别名】 白瓜、白冬瓜、水芝、地芝、枕瓜

【学名】 *Benincasa cerifera Savi* [*B. hispida* (Thund.) Cogn]. – 葫芦科 Cucurbitaceae

【植物形态】 一年生攀援草本。茎略呈方形，密被黄褐色刺毛，卷须分枝。单叶互生，叶片5裂呈五角状宽卵形；基部心形，两面被粗毛；叶柄长。单性花腋生，黄色，雌雄同株；雄花雄蕊5，联生成3枚；雌花柄短，子房密被柔毛。瓠果大型，肉质，椭圆形或长方椭圆形，果皮淡绿，被白色蜡质粉末。花期5～6月。果期6～8月。

【生境分布】 性喜肥沃、阳光充足的环境，全国各地均有栽培。以河北、河南、安徽、江苏、浙江和四川产量较多。

【化学成分】 每100g果实含维生素C18mg、维生素E0.01mg，烟酸0.3mg，胡萝卜素80mg、蛋白质0.4g、粗纤维0.7g等；尚含维生素B_1、B_2 β－谷甾醇、羽扇豆醇、甘露醇、三十烷醇及精氨酸、天门冬素、天冬氨酸、谷氨酸、谷酰胺、羟基脯氨酸、异白氨酸、半胱氨酸、白氨酸、鼠李糖、葡萄糖及葫芦素B。花含精氨酸、天门冬氨酸、谷氨酸等；雌花尚含天门冬素。种子含尿素分解酶、皂苷、脂肪油、瓜胺酸、尿素等。

【食用价值】 果实是著名瓜类蔬菜。可炒食、煮食、做汤、做馅或加工成糖瓜、制成冬瓜干、脱水冬瓜和糖渍蜜饯品等。果实中含钠量较低，是肾脏病、浮肿病人的理想保健食品。如素烧冬瓜（加盐、葱花、素油煸炒）是减肥佳肴；冬瓜、鸭肉、西红柿煮汤服，具有利尿消肿、抗感染的作用。冬瓜（带皮）、冬瓜子与粳米煮粥，是慢性肾炎患者的食疗佳品。小冬瓜剖开（不去瓤），填入冰糖合好，蒸熟服，可治疗支气管哮喘。冬瓜羊肺汤（羊肺切条，加油炒熟

冬瓜





冬瓜剖面



冬瓜子

后与冬瓜炖煮，放葱、姜调味，不加盐)可治急、慢性肾水肿。种仁可生食、炒食。

【药用价值】 **果肉(冬瓜肉)**：甘、淡，凉。利水，消痰，清热，解毒。治水肿、胀满、脚气、淋病、咳喘、暑热烦闷、泻痢、痈肿，并解鱼毒、酒毒。**外果皮(冬瓜皮)**：甘，凉。利尿消肿。治水肿、腹泻、痈肿。**胎座(冬瓜瓤)**：甘，凉。清热渗湿，利水消肿。治烦渴、水肿、淋病、肿痛。**冬瓜子**：甘，凉。清热渗湿，化痰排脓。治痰热咳嗽、肺痈、水肿、淋病、痔疮。

【方例】 1. 糖尿病、口渴心烦：鲜冬瓜、西瓜皮各100g(干品30g)，天花粉50g，加水煎煮，代茶饮。

2. 白带：陈冬瓜子(炒)250g，研细末，每次15g，米汤送服，每日2次。

3. 急性肾炎，全身浮肿：冬瓜1000g，鸭1只，将冬瓜(连皮)切片，鸭子去毛及内脏，用砂锅共炖烂，1日内分次吃完(不可放盐)。

4. 食鱼蟹中毒：鲜冬瓜肉适量，捣烂，绞汁，100～150ml，开水冲服。

5. 咽喉炎：冬瓜100g，苇叶30g，生姜3g，水煎服，代茶饮。

HABITAT An annual climber herb grows well in fertile and sunny conditions.

DISTRIBUTION In most parts of China.

EDIBLENESS The fruit is a famous vegetable, stir-fried or made into soup, stuffing, dehydrate melon and candied fruit. It is also a healthy food for the patient of nephritis because of the small content of sodium. The kernel can be eaten raw or parched.

INDICATIONS Flesh of Fruit: Edema, gonorrhoea, dysentery, cough and dyspnea. Peel: Edema and diarrhea. Placenta: Used for treating excessive thirst, edema, and gonorrhoea. Seed: Cough, lung infection, dropsy and hemorrhoids.

西 瓜

(Xigua)

Watermelon

【别名】 寒瓜

【学名】 *Citrullus lanatus* (Thunb.) Mansfeld [*C. vulgaris* Schrad. ex Eckl. et Zeyh.]– 葫芦科 Cucurbitaceae

【植物形态】 一年生蔓生草本。茎细弱，略具五棱，嫩枝密被毛；卷须2分叉。叶互生，三角状卵形或广卵形，3深裂或近3全裂，两面粗糙；叶柄长。花单性，同株，单生于叶腋；雄花花梗细，被长柔毛，花萼5裂，花冠合生成漏斗状，雄蕊5，4枚成对合生，1枚分离；雌花的花萼、花冠和雄花相似。瓠果近圆形或长椭圆形。花期6～7月。果期7～10月。

【生境分布】 全国各地均有栽培。

【化学成分】 西瓜汁含瓜氨酸(citrulline)、α–氨基–β丙酸(α–amino–β–propionic acid)、丙氨酸、α–氨基丁酸、γ–氨基丁酸、谷氨酸、精氨酸、磷酸、苹果酸、乙二醇、甜菜碱(betaine)、腺嘌呤、果糖、葡萄糖、蔗糖、盐类(主要为钾盐)、维生素C、β–胡萝卜素、γ–胡萝卜素、番茄烃(lycopene)、六氢番茄烃(phytofluene)等。挥发油成分有乙醛、丁醛、异戊醛、己醛。花含有谷氨酸、天门冬氨酸、精氨酸、天门冬素、赖氨酸、丙氨酸。种仁含脂肪油、蛋白质、维生素B_2、戊聚糖、淀粉、氨基酸等。

【食用价值】 为著名瓜果，果瓤可生食或制清凉饮料。有天生"白虎汤"之称。能治高热、烦燥、尿少；西瓜汁和番茄汁，代水饮用能治感冒发热、消化不良；果皮内层可生拌、炒食做馅或腌制酱菜，也可加工成西瓜酱罐头。种仁可生食或炒食。

【药用价值】 **果瓤**：甘，寒。清热解暑，除烦止渴，利小便。治暑热烦渴、热盛津伤、小便不利、喉痹、口疮、心烦，解酒毒、痰涌气滞。**西瓜皮**：甘，凉。清暑解热，利小便。治小便短少、水肿。**西瓜霜(皮、皮硝混合制成)**：咸，寒。治喉风、牙疳、咽痛。**西瓜子仁**：甘，平。清肺润肠，和中止渴。治吐血、久嗽。此外西瓜子壳，治肠风下血。

【附方】 1. 高血压：西瓜皮9～12g，草决明9g，煎汤代茶饮。

2. 肾炎，水肿：西瓜皮40g，鲜白茅根100g，煎服。

3. 糖尿病，口渴，尿浊：西瓜皮、冬瓜皮各15g，天花粉12g，水煎服。

4. 肠风下血：西瓜子壳、地榆、白薇、蒲黄、桑白皮等量，水煎服。





西瓜



HABITAT An annual trailing herb, cultivated.

DISTRIBUTION Throughout China.

EDIBLENESS A famous melon, the pulp can be eaten raw or made into cool drink which can promote urination and remove high fever and fantod. The juices of watermelon with tomato can prevent common cold and dyspepsia. The inner pericarp may be eaten raw, or made into stuffing and pickles. The kernel may be eaten raw or roasted.

INDICATIONS Pulp: Excessive thirst due to summer-heat, consumption of body fluid due to excessive heat, difficulty in urination, inflammation of the throat, aphthae, vexation, alcoholism, stagnation of Qi due to accumulation of phlegm. Rind of Fruit: Scanty dark urine, hydrops. Watermelon Frost: Acute throat trouble, ulcerative gingivitis, sore at throat. Watermelon Kernel: Hematemesis, chronic cough. Seed Coat: Hematochezia.

甜 瓜

(Tiangua)

Melon

【别名】 黄金瓜、香瓜、蜜糖瓜、梨瓜

【学名】*Cucumis melo* L. – 葫芦科Cucurbitaceae

【植物形态】 一年生匍匐或攀援草本。茎、枝有棱。叶互生；叶柄长8～12cm，具槽沟及短刚柔毛；叶片厚纸质，近圆形或肾形，上面被白色糙硬毛，下面沿脉密被糙硬毛，不分裂或3～7浅裂，裂片先端圆钝，叶缘有锯齿，花单性，雌雄同株；雄花数朵，雄蕊3；雌花单生，子房长椭圆形。果实形状、颜色随品种不同而差异较大，通常为矩圆形或球形。花、果期夏季。

【生境分布】 全国各省区均有栽培。

【化学成分】 甜瓜蒂含甾醇，皂苷，氨基酸，葫芦苦素（cucurbitacin）B、D、E，异葫芦苦素（isocucurbutancin）B和菠菜甾醇等。每100g成熟鲜果实含水分92～93g，蛋白质0.4～0.5g，脂肪0.1～0.3g，碳水化合物5～8g，胡萝卜素0.022～0.04mg，维生素B_1 0.02～0.08mg，维生素B_2 0.02～0.03mg，维生素C10～13mg；另含枸橼酸（citric acid）等有机酸，球蛋白及蛋白质转化酶。干燥种子含蛋白质30.6%、脂肪48.7%，尚含维生素C、胡萝卜素和多种氨基酸。

【食用价值】 果实为常见水果，味香甜而脆嫩多汁。鲜食为主，也可制作瓜干、瓜脯、瓜酱、果汁及腌渍品等。将番茄和甜瓜分别洗净，去皮去籽，切碎，加入柠檬汁，搅拌均匀即为番茄甜瓜汁，能祛暑、生津、健胃。

【药用价值】 **甜瓜子（干燥成熟的种子）**：甘，寒。清肺，润肠，化瘀散结，杀虫。治肺热咳嗽、溃疮浓血。**甜瓜蒂（苦丁香）**：苦，寒；有小毒。催吐、除湿、退黄。治宿食不化，欲吐不出、中风、癫痫、黄疸、鼻息肉。

【方例】 1. 慢性气管炎：甜瓜子60g，研粉，每



甜瓜





次6g，开水送服，每天2次。

2. 跌打瘀血：甜瓜子9g，研粉，黄酒送服。

3. 湿热头痛：甜瓜蒂研粉，每用0.3～0.6g吸鼻内，使黄水流出。

4. 蛔虫、绦虫病：甜瓜子炒熟，空腹食用。



HABITAT An annual creeping or climbing herb.
DISTRIBUTION Cultivated in most parts of China
EDIBLENESS Fruit, a vegetable in common use, sweet and juicy, eaten raw, or made into preserved fruit, jam and juice. Wash tomato and melon, respectively, remove their seeds, chop them up , add juice of lemon, and stir well, to make tomato-melon juice, which has the action of removing summer heat, promoting the production of body fluid and improving the function of stomach.
INDICATIONS Seed: Cough due to the lung-heat and ulcer with blood. Fruit Pedicel: Apoplexy, epilepsy, jaundice and nasal polyp.

黄瓜

(huanggua)

Cucumben

【别名】 胡瓜、王瓜、刺瓜、勤瓜

【学名】 *Cucumis sativus* L. -葫芦科 Cucurbitaceae.

【植物形态】 一年生蔓生或攀援草本。茎被短刚毛，具卷须。叶宽心状卵形，3～5浅裂，边缘有不规则细齿，两面有柔毛状短刚毛。花单性，雌雄同株；雄花常数朵簇生，雌花单生或簇生。花黄色；花萼5裂，裂片钻形；花冠5深裂，裂片顶端急尖；雄蕊药室"S"形折曲；子房下位。果圆柱形，具瘤状软刺，种子长圆形。露地栽培者花期4～6月，果期5～7月。

【生境分布】 性喜高温、湿润、阳光充足和肥沃土壤环境，品种较多。温室栽培可四季生长结果。

【化学成分】 果实含胡萝卜素、维生素B_1、B_2、烟酸、蛋白质、纤维素、葡萄糖、鼠李糖、半乳糖、果糖、甘露醇、木糖等糖类、丙氨酸、精氨酸、谷氨酰胺、氯原酸、咖啡酸、芸香苷、精氨酸的葡萄糖苷、2,6-壬二烯醇、2,6-壬二烯醛及葫芦素(Cucurbitacin)。种子含脂肪油。瓜蒂富含葫萝卜素A、B、C、D，味苦。

【食用价值】 幼嫩果实可鲜食、凉拌、熟食、泡

黄瓜



菜、盐渍、糖渍，脱水制干和制罐头。如黄瓜加糖、醋拌食或与肉丝炒食均有清热解渴、利水解毒的功效。食鲜黄瓜并用黄瓜汁涂擦皮肤，有美容作用。鲜黄瓜叶加水煎煮后去渣，小火煎至快干锅时停火，加干燥白糖粉混匀，晒干，饮用时，加沸水冲化，具有解毒利水的功效。

【药用价值】 **果实**：甘，凉。除暑热，利水，解毒。治烦渴、咽喉肿痛、火眼、烫火伤。**叶**：苦，平。有小毒。治腹泻、痢疾。**藤**：淡，平。利水，解毒。治痢疾、淋病、黄水疮、高血压。**瓜蒂**：苦，寒。有小毒。有催吐、祛湿热、抗癌作用。

【方例】 1．癫痫：黄瓜藤100g，水煎服，每日1剂，分2次服。

2．高血压：黄瓜藤30g、夏枯草、竹叶各10g，水煎服，每日2次。

3．偏头痛：黄瓜叶60g，桑叶30g，茶叶6g，柳树叶5g，水煎服，每日1～2次。



黄瓜

4．抗皱美容：鲜黄瓜洗净，捣烂取汁，涂于面部，可收敛皮肤皱纹，养颜润肤。

HABITAT An annual climber,cultivated.

DISTRIBUTION In most parts of China.

EDIBLENESS Tender fruit, a delicious melon, eaten raw, stir-fried or made into pickles, and canned fruit. It has the action of facial make-up if the fresh fruit is taten and its juice is applied externally for a long time.The fresh leaves can be made into a drink with sugar for clearing away toxic materials.

INDICATIONS Fruit: Excessive thirst, throat sore, and burn. Leaf: Diarrhea, dysentery. Stem: Dysentery, gonorrhoea, and hypertension. Melon Pedicel: Inducing vomiting, dispeling dampness and clearing away heat.

南 瓜

(Nangua)

Cushaw; pumpkin; squash

【别名】 饭瓜、伏瓜、窝瓜、金瓜、倭瓜

【学名】 *Cucurbita moschata* (Duch. ex Lam.) *Duch. ex Poire.* – 葫芦科 Cucurbitaceae

【植物形态】 一年生蔓生草本。茎中空，全体被刚毛。单叶互生，叶片宽卵状心形，基部深心形，边缘具不规则锯齿，两面均被稍硬的茸毛。花单性同株；花萼5裂，裂片顶端成叶状；花冠裂片先端反曲，边缘皱折，黄色；雌花子房下位。果实（瓠果）大型，扁球形、长椭圆形或卵形。种子多数。花期5～7月。果期7～9月。

【生境分布】 喜肥沃土壤、阳光充足环境。全国各地广为栽培，品种很多。

【化学成分】 果实每100g含蛋白质0.7g、脂肪0.1g、粗纤维0.8g、碳水化合物4.5g、胡萝卜素0.89mg、维生素C8mg、维生素E0.36mg、维生素$B_2$0.04mg、烟酸0.04mg。此外，果实、种子、嫩苗、茎藤、花均含有蛋白质，胡萝卜素、烟酸及维生素C。此外，果实含瓜氨酸、精氨酸、天门冬素、葫芦巴碱(trigonelline)、腺嘌呤、葡萄糖、蔗糖、戊聚糖及甘露醇等；种子含南瓜子氨酸(cucurbitine)、脂肪油，油中主要成分为亚麻仁油酸、油酸、硬脂酸等的甘油酯。

【食用价值】 嫩果可切丝炒食，或做汤、菜馅，味甜美。如南瓜炖牛肉，具有化痰排脓、利肺的功效；南瓜、海参切碎煮粥，可治胸部疼痛。老熟南瓜，可代替粮食，与米同煮成为香甜可口的南瓜饭，或煮熟捣烂，拌以面粉制成为糕饼、面条等，或切成小块蒸食。南瓜也可作糖类工业和罐头工业的原料。种子可榨取优质食用油，也可炒吃，脆香可口。南瓜嫩苗、南瓜藤及南瓜花亦可作蔬菜熟食。

【药用价值】 **果实**：甘，温。补中益气，消炎

南瓜花枝





南瓜瓤与种子



南瓜果实（扁球形）

止痛，解毒杀虫。**种子**：甘，平。治绦虫、产后手足浮肿、百日咳、痔疮。**叶**：治痢疾、疳积、创伤。**花**：凉。治黄疸、痢疾、咳嗽、痈疽肿毒。**瓜蒂**：治痈疡、疔疮、伤。**南瓜藤**：甘、苦，微寒。清肺，和胃，通络。治肺结核低热、胃痛、月经不调、烫伤。

【方例】 1. 高血压症：南瓜瓤300g，山楂100g，水煎服，每日1～2次。

2. 乳疽，乳痈：南瓜蒂，烧炭存性，研末，每次服2个，用黄酒60g调服。

3. 牛皮癣：鲜南瓜叶捣烂，擦患处。

4. 绦虫、姜片虫、蛔虫病：南瓜子炒熟，取100～300粒，碾细，用蜂蜜调服，1日2次。或生南瓜仁60g，研烂，加冷开水调成乳状，加白糖适量，空腹服。每日1～2次。

5. 慢性咽喉炎：南瓜花3g，竹叶10g，蜂蜜30ml，水煎服，每日2次。

南瓜果枝



HABITAT An annual trailing liana, cultivated.

DISTRIBUTION In the most parts of China.

EDIBLENESS Immature fruit, a delicious vegetable, eaten stir-fried as dish or made into soup. Mature fruits, a good foodstuff for cooking meals with rice or made into cake and noodles with wheat flour. Seeds, extracted edible oil or stir-fried into leisure sock. Tender stem and flowers, used as a vegetable.

INDICATIONS Fruits: Invigorating vital energy, analgesic, diminish inflammation, and killing parasite. Seeds: Taeniasis and ascariasis. Leaf: Dysentery and dyspepsia. Flower: Dysentery, cough, and viral hepatitis. Fruit pedicel: Abscess and burn. Stem: Pulmonary tuberculosis, stomachache, and blood stasis syndrome with menoxenia.

绞股蓝

(Jiaogulan)

Fiveleaf Gynostemma





绞股蓝（药材）

【别名】 七叶参、七叶胆、小苦药、甘茶蔓

【学名】 *Gynostemma pentaphyllum* (Thunb.) *Makino.* – 葫芦科 Cucurbitaceae

【植物形态】 多年生草质藤本，长1～1.5m。根状茎细长横走，节上生须根。叶互生，通常由5小叶组成鸟趾状复叶，小叶片卵状长椭圆形或卵形，先端圆钝或短尖，基部楔形。圆锥花序腋生，疏松，长9～15cm；花单性，黄绿色，雌雄异株，花萼细小；花冠裂片披针形，先端尾状长尖，长约2mm。浆果圆形，绿黑色，径6～8mm，上半部具一横纹。花期3～11月。果期4～12月。

绞股蓝



【生境分布】 生于山间的阴湿环境，以山间林下阴湿而有乱石的环境最为常见。分布于长江以南各省区。

【化学成分】 含80多种皂苷，主要为绞股蓝苷Gypenoside Ⅰ～L Ⅹ Ⅹ Ⅸ，其中Ⅴ经50%醋酸水解可得到人参皂苷–Rg3，Ⅰ、Ⅱ、Ⅴ、Ⅵ、Ⅶ、Ⅸ、Ⅹ、Ⅺ、ⅩⅢ 和ⅩⅣ，经酶水解可得到人参皂苷–F2，绞股蓝皂苷Ⅰ～ⅩⅦ经酶水解后均可生成次级苷20（S）–原人参二醇–20–O–β–D吡喃葡萄糖苷。地上部分还含有TN–1和TN–2等达玛烷型皂苷。上述绞股蓝苷Ⅲ、Ⅳ、Ⅷ、Ⅻ分别与人参皂苷Rb1、Rb3、Rd、F2结构相同。又含黄酮类成分：芸香苷（rutin）、商陆苷（ombuoside）、商陆黄素（ombuin）以及丙二酸、维生素C、多种氨基酸和微量元素。

【食用价值】 将绞股蓝烘焙去腥味，研为粗末，加入茶叶，沸水冲泡10分钟，制成绞股蓝茶饮用，能补五脏、强身体、祛病抗癌，用于一切虚症，尤其是体弱多病者。绞股蓝红枣汤：绞股蓝15g，红枣8枚，用小火煮20分钟，每日1剂，吃枣喝汤，能健脑益智、镇静安神。可

治神疲乏力、食欲不振、失眠健忘、夜尿频多等。

【药用价值】**全草**：苦，寒。清热解毒，止咳祛痰，抗癌防老，降血脂。用于体虚乏力、虚劳失精、白细胞减少症、高血脂症、病毒性肝炎、慢性胃肠炎、慢性气管炎等。

【方例】1. 慢性支气管炎：绞股蓝晒干研粉，每次3～6g，吞服，每日3次。

2. 劳伤虚损，遗精：绞股蓝15～30g，水煎服，每日1剂。

HABITAT A perennial climbing herb grows beneath riprap in dankness enviroment at mountain.

DISTRIBUTION In the regions south to the Yangtze River.

EDIBLENESS Whole herb, dried over fire, grinded as a rude powder and mixed with tea leaf to make a medical tea, can be used to tonify five solid organs (the heart, liver, spleen, lung and kidney), strengthen physique and resist carcinoma.

INDICATIONS Whole Herb: Deficiency syndrome, nocturnal emission, leukopenia, lipidemia, viral hepatitis, chronic gastroenteritis, chronic tracheitis.

葫芦

(Hulu)

Calabash; Cucurbit

【别名】大葫芦、壶卢、白蒲、瓠、甜瓠、秋蒲子

【学名】*Lagenaria siceraria* (Molina) Standl. – 葫芦科 Cucurbitaceae

【植物形态】一年生草质藤本。全体具软毛，卷须2歧。叶互生，心状卵形至肾状卵形，直径15～30cm，稍有角棱或5浅裂，顶端短尖或钝圆，基部阔心形，边缘有尖齿牙，两面均被柔毛，叶柄长5～30cm，顶端有2腺体。花单生于叶腋，单性雌雄同株；花萼5齿裂，狭三角形；花瓣5，白色，离生。雄花具雄蕊3，花药合生，1枚具1药室，2枚具2药室；雌花子房下位，花柱短，柱头3，各2裂。瓠果纺锤形，中间缢缩，下部大于上部，因品种不同而果形变化较大，成熟后果皮变成木质化。种子多数，灰白色或淡黄色，倒卵状长椭圆形。花期夏季。果期秋季。

葫芦



【生境分布】通常栽培于庭

院、农田。全国各地均有栽培。

【化学成分】 葫芦鲜果含蛋白质、脂肪、糖类，钙、磷、铁，胡萝卜素，维生素 B_1、B_2、C 等。干瓤含多种糖类（如多缩戊糖等）。种仁含脂肪油 52.54%，其脂肪酸为亚油酸42%、油酸 38%、硬脂酸 13%、棕榈酸 7%。

【食用价值】 嫩果为常用蔬菜，果质柔软，味淡如冬瓜，作菜肴清淡鲜滑，有营养人体作用。可以清炒，也可以加鸡蛋炒食。还可烧汤，制成酱菜。鲜果捣汁，调蜂蜜服，有保健美容作用。

【药用价值】 **鲜果**：甘，平。利尿，消肿，散结。治水肿、腹水、颈淋巴结结核。



瓠瓜

【方例】 1.急性肾炎浮肿：陈葫芦壳 15～30g，水煎服，每日1剂。或焙黄研末，每服 9g，白开水调服。每日 2～3 次。

2．水肿：葫芦壳 30～60g，冬瓜皮、西瓜皮各 30g，水煎服。可长期服用。

3．高血压、尿路结石：鲜葫芦捣烂绞汁，调蜂蜜服，每次半杯，1 日 2 次，连服数周。

【附注】 功效近似的同属植物有：①小葫芦（苦葫芦、药葫芦）*Lagenaria siceraria* （Molina） Standl. var. *microcarpa* （Naud.） Hara，果实长不足10cm；②瓠瓜*Lagenaria siceraria* （Molina） Standl. var. *depressa* （Ser.） Hara，果实较大，扁球形，直径约 30cm。

小葫芦



HABITAT An annual herbaceous vine, cultivated.

DISTRIBUTION Cultivated in most parts of China.

EDIBLENESS Fruit,a common-used vegetable, stir-fried with eggs, or made into soup, and pickls. Its juice, mixed with honey, has the effect of health care.

INDICATIONS Fruit: Edema, ascites and tuberculosis cervical lymph node.

丝 瓜

(Sigua)

Towel gourd

【别名】 吊瓜、天罗瓜、绵瓜、水瓜、絮瓜、洗锅罗瓜

【学名】 *Luffa cylindrica* (L.) Roem. – 葫芦科 Cucurbitaceae

【植物形态】 一年生大型攀援草本。枝具棱，棱上有粗毛；卷须分3～4枝。单叶互生，叶柄长8～12cm，叶片心形或圆形，宽稍大于长，基部心形，通常掌状5～7裂，裂片近三角形，边缘有波状浅齿，老叶较粗糙。花单性，雌雄同株 雄花为总状花序，10～20朵聚集于花序轴顶部，开放较早，花冠黄色，雄蕊5，稀3；雌花单生，具长柄，花冠浅黄色，有时近白色，花瓣5，宽倒卵形，具退化雄蕊3，子房下位，长柱状，有茸毛。果实（瓠果）长圆柱形，有深色纵条纹，下垂，通常长20～60cm，长者可达1～2m，嫩时肉质，老时干燥，内有网状纤维（丝瓜络）；种子多数，扁卵形，黑色，长约1.5cm。花果期夏季。

【生境分布】 原产印度，我国各地普遍栽培。

【化学成分】 果实含多种三萜类皂苷及其苷元，如丝瓜苷（lucyoside）A、E、F、J、K、L、M，3-O-β-D-吡喃葡萄糖基齐墩果酸（3-O-β-D-glucopyranosyloleanolic acid）等。另含多种有机酸，多量黏液，微量瓜氨酸和葫芦苦素（cucurbitacin）B等。100g鲜嫩果实约含蛋白质1.4g，脂肪0.2g，碳水化合物4.3g，胡萝卜素0.09mg，维生素B_1 0.02mg，维生素B_2 0.04mg，维生素C5mg。丝瓜络含木聚糖（xylan），甘露聚糖（mannan），半乳聚糖（galactan）等。

丝瓜





丝瓜子



丝瓜络

种子含蛋白质40.23%，纤维1.2%，碳水化合物4.2%，脂肪油25%～43.3%（主要为亚油酸、棕榈酸、硬脂酸、油酸等的甘油酯），磷脂，角鲨烯（sgualene），α－菠甾醇，三萜及三萜皂苷成分丝瓜苷（lucyoside）N、P，多种氨基酸，丝瓜多肽和葫芦苦素B。氨基酸主要为赖氨酸、组氨酸、苏氨酸、苯基丙氨酸、酪氨酸、缬氨酸、蛋氨酸、胱氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、色氨酸、丝氨酸、甘氨酸、精氨酸、谷氨酸、天门氨酸、丙氨酸、脯氨酸、γ－氨基丁酸。丝瓜叶含三萜类及其皂苷：齐墩果酸（oleanolic acid），齐墩果酸－3－葡萄糖苷，齐墩果酸－28－葡萄糖苷，齐墩果酸－3－葡萄糖基－28－双葡萄糖苷，长春藤皂苷元（hederagenin），丝瓜苷（lucyoside）A、B、C、D、E、F、G、H、I，人参皂苷（ginsenoside）Re、Rg_1。另含芹菜素（apigenin），挥发油，脂肪酸等。丝瓜花含齐墩果酸，芹菜素，谷氨酰胺，天冬氨酸，精氨酸，天门冬素，赖氨酸，丙氨酸。丝瓜藤含丝瓜苷A、B、C、D、E、F、G、H、I，人参皂苷Re、Rg_1等。丝瓜茎汁（天罗水）含皂苷，黏液，木聚糖，脂肪，蛋白质，维生素C、B等。

【食用价值】未成熟果实为夏季瓜类蔬菜之一，可炒食、做汤，如清炒丝瓜、丝瓜炒虾米、丝瓜炒鸡蛋、丝瓜炒油条、丝瓜炒香菇（切丝）、丝瓜榨菜鸡蛋汤、丝瓜肉丝汤等。丝瓜花也可与鸡蛋等一起炒食。夏季食用丝瓜有清暑、凉血、解毒、通便、利尿、下乳汁等功效。

【药用价值】 **鲜嫩果实或霜后干枯的老熟果实（天骷髅）**：甘，凉。清热化痰，凉血解毒。主治烦热口渴、咳嗽痰喘、痔疮出血、便秘、水肿、痈肿疔疮、乳汁不通。**成熟果实的维管束（丝瓜络）**：甘，平。清热解毒、活血通络、利尿消肿。主治筋骨酸痛、胸胁痛、闭经、乳汁不通、乳腺炎、水肿。**叶**：苦、酸，微寒。止血、清热解毒、化痰止咳。主治百日咳、咳嗽、暑热口渴；外用治创伤出血、疥癣、天疱疮。**种子**：苦，平。有小毒。清热化痰、润燥、杀虫。主治咳嗽痰多、蛔虫病、便秘。近报道丝瓜种子含有的核糖体失活蛋白有抗艾滋病毒作用。**根**：甘，平。清热解毒。主治鼻炎、副鼻窦炎。**丝瓜茎中的汁液（天罗水）**：甘、微苦，微寒。清热解毒、止咳化痰、润肤去皱。主治肺结核、慢性支气管炎、感冒咳嗽、酒精中毒、皮肤疮症、烫伤。

【方例】1.蛔虫病：黑生丝瓜子40～50粒，剥去壳，取其仁嚼烂，空腹时用温开水送服（或

将丝瓜子仁捣烂装入胶囊服），儿童每服30粒，每日1次，连服2日。

2. 风湿性关节炎 丝瓜络15g，忍冬藤24g，威灵仙12g，鸡血藤15g。水煎服。

3. 支气管炎：丝瓜藤90～150g，切碎，水煎2次，合并滤液，浓缩至100～150ml，一日分3次服，10天为一个疗程。

4. 大小便热结不通：老丝瓜1个，甘草6g，木通10g，煎汤，频饮之。

5. 美容去皱：用天罗水搽面部。或用丝瓜叶、茎绞汁涂搽。

6. 外伤出血：丝瓜叶（干品），研末，敷患处。

【附注】 粤丝瓜（棱角丝瓜）*Luffa acutangula* (L.) Roxb. 主产于华南地区，其功效与丝瓜相似。

HABITAT An annual climbing herb.

DISTRIBUTION Originated from India, and cultivated in all parts of China.

EDIBLENESS Immature fruit, a common vegetables in summer, eaten stir-fried or made into soup with small shrimps, eggs, mushroom and meats. Flowers also can be stir-fried with eggs. Immature fruits have the effects of clearing heat, detoxicating, relaxing bowels and inducing diuresis.

INDICATION Tender Fruit: Thirsty, cough, constipation, piles, edema and furuncle. Vascular Bundle of Fruit: Menoschesis and mammitls. Leaf: Pretties, cough and thirsty. External use for traumatic injury, scabies and pemphigus. Seed: Cough, ascarasis and constipation. Root: Rhinitis and nasosinusitis. Juice of Stem: Pulmonary tuberculosis, chronic bronchitis, alcoholism, cold and cough and scald.

苦 瓜

(Kugua)

Balsam pear

【别名】 苦瓜子、金荔枝、凉瓜、红姑娘、癞瓜

【学名】 *Momordica charantia* L.－葫芦科 Cucurbitaceae

【植物形态】 一年生攀援性草本，茎多分枝，具柔毛，卷须单一无分枝。叶互生，叶片掌状中裂或深裂，裂片5～7。花单性同株，单生于叶腋；花梗中部或下部具心形苞片一枚，花萼及花冠均为5裂，花冠黄色；雄花有雄蕊3枚，花药联合；雌花子房纺锤形，具刺瘤，果实长椭圆形，具不规则瘤状突起，熟时呈橘黄色；种子多粒，长圆形，两端具3小齿、外有红色肉质假种皮。花果期 5～9月。

【生境分布】 全国各地均有栽培，品种较多。

【化学成分】 每100g果实可食部分含水分94g，蛋白质0.9g，糖类3.2g，脂肪0.2g，钙18mg，磷29mg，胡萝卜素0.08mg，维生素$B_1$0.07mg、$B_2$0.04mg，维生素C84mg。另含苦瓜苷(charantin)，5-羟基胺，多种氨基酸。近年发现苦瓜中含有胰岛素样物质，有明显的降血糖作用。另有报道苦瓜中含有具抗疟疾作用的奎宁，能抑制过度兴奋的体温中枢而起清热作

苦瓜果实与种子



用。苦瓜种子含有脂肪油31%、蛋白质、多种苦瓜皂苷(momordicodsides)和苦瓜素(momordicine)等。叶含苦瓜素。

【食用价值】果实主要作蔬菜，味苦为其特色。可切丝凉拌，炒食，或与其他荤菜煮食或炒食。但脾胃虚寒者不宜多食。苦瓜与青椒煸炒，可起到制约苦瓜苦寒的作用。苦瓜的果肉和红色假种皮可鲜食。

【药用价值】**果实**：苦，寒。清热解毒，明目。用于热病烦渴、中暑、痢疾、咽喉炎、糖尿病。外用治疮疖。**叶**：清热解毒。治牙痛、肿毒。

【附方】1. 中暑：苦瓜一个，去瓤，水煎服。

2. 疔疮肿毒：鲜苦瓜或叶适量，捣烂敷患处。

3. 风火牙痛：苦瓜叶捣烂敷下关穴。



苦瓜

HABITAT An annual climbing herb, cultivated.

DISTRIBUTION Throughout China.

EDIBLENESS Fruit, with bitter taste, mainly cooked as vegetable, and made into salad, stir-fried or roasted or cooked with other meat. But the people whose appetite are poor should not eat too much. Roasted with green pepper can restrict its bitter cold. Fresh sarcocarp and aril can be eaten raw.

INDICATIONS Fruit: Fever, dysentery, calenture, faucitis, diabetes and furuncles. Leaf: Toothache.

罗汉果

(Luohanguo)

Grosrenor Momordica

【别名】 拉汉果、假苦瓜、金不换、罗汉表、苦人参

【学名】 *Siraitia grogvenori* (Swingle) C. Jeffery ex Lu et Z. Y. Zhang [Momordica *grosvenori* Swingle] – 葫芦科 Cucurbitaceae

罗汉果



【植物形态】 多年生攀援藤本。茎具棱沟。卵状心形或阔卵状心形，叶互生先端渐尖或长渐尖，基部心形，全缘，上面被短柔毛，下面密布黑色腺鳞。卷须生于叶腋，2歧。雌雄异株。雄花5～10朵排列成总状；花萼裂片5；花冠黄色，被黑色腺点，裂片5；雄芯5。雌花多单生，比雄花大。瓠果球形，卵形或倒卵形，幼时棕红色，成熟时近青色，被毛茸。花期5～7月。果期7～9月。

【生境分布】 生于阴湿山地、河边湿地等处。分布于广西、广东、贵州、湖南、江西，广西有大面积栽培。

【化学成分】 果实和叶均含罗汉果苷(momordicoside)，其苷元属三萜类，具强烈甜味，甜度为蔗糖的300倍，在果实中含量达22%。另含有大量果糖及葡萄糖、脂肪酸、黄酮等。还含有10多种氨基酸，其总含量果皮为3.51%，种子为8.47%，种仁为37.82%。

【食用价值】 果实可作食品或药品的非糖甜味剂。一个干燥的罗汉果，果实平均重以15g计，约含有相当于500g砂糖的甜度，对于不能食用糖类的患者来说，罗汉果不失为一种较好的替代品。可以切碎煎汤代茶饮，或作保健饮料用，可以清咽消肿，保护嗓子。

【药用价值】 **果实**：甘，凉。清热解毒，润肺止咳，润肠通便。用于百日咳、痰火咳嗽、口腔溃疡、喉痛失音、血燥便秘。**叶**：适量捣烂调醋外搽牛皮癣。

【方例】1. 百日咳：罗汉果15g，柿饼15g，水煎服。

2. 急、慢性咽喉炎，失音：罗汉果半个、胖大海3～5个，水煎服。

3. 老年性便秘：罗汉果2个，取瓤及种子（打碎），水煎，睡前服。

4. 暑热烦渴：罗汉果1个打碎，泡开水代茶饮。



罗汉果

HABITAT　A climbing perennial liana grows in dankness mountainous regions, wetlands along stream-banks.

DISTRIBUTION　In Guangxi, Guangdong, Guizhou, Hunan, Jiangxi Province and Guangxi Autonomous Region.

EDIBLENESS　The fruit can be used as tea or prepared into a soft drink. A new natural sweetener can be extracted from the fruit. Its fruit contains Momordicoside which is 300 times sweeter than sucrose.

INDICATIONS　Fruit: Whooping cough, cough due to phlegm-fire, aphthae, aphonia due to throat sore and constipation. Leaf: External use in psoriasis. Crush suitable quantities of the flesh leaves, mix with vinegar and apply to lesion.

乌 菱

(Wu Ling)

Water Chestnut; Water Caltrop

【别名】菱角、水菱角、风菱、沙菱

【学名】*Trapa bicornis* Osbeck－菱科Trapaceae

【植物形态】一年生水生草本。茎细长，节明显，顶端丛生浮水叶，下部生有多数羽状细裂的根状叶；浮水叶具柄，柄中部膨大成纺锤状，海绵质，叶片宽菱形或卵状菱形，上面有光泽，边缘中上部有不整齐的锯齿，下部全缘。花两性，单生于叶腋，有梗；花萼裂片4；花瓣4，白色；雄蕊4；子房半下位，花盘明显。果实绿色或带红色，弓状元宝形，高3～5cm，宽7～8.5cm，先端二角具短刺且下弯，基部粗厚。花期6～7月。果期9～10月。

【生境分布】生于池塘、沟渠、水田或湖沼，全国大部分省区有栽培，主产于长江中下游水网地区。

【化学成分】菱角含丰富的淀粉、蛋白质、脂肪以及钙、铁、磷等矿物质元素。

【食用价值】菱角富含淀粉，可生食、熟食或配制菜肴。菱嫩时，肉脆味美，常生吃；老熟后，可提制上等淀粉（菱粉），可供酿酒、勾芡、熬糖、制作糕点。此外，还可制成菱角罐头、菱角酱。

【药用价值】**果肉**：生食可清暑解热，除烦解渴；熟食可益气，健脾。**菱叶**：可治小儿走马疳。**菱壳**：可治胃溃疡及多发性疣赘。**淀粉**：补脾胃，强腰膝，健力益气，行水，去暑，解毒。**菱蒂**：治疣、胃溃疡。

【方例】1. 胃溃疡、食道癌、乳腺癌：菱茎叶或菱壳30～60g，薏苡仁30g，煎汤代茶，连服数日。

2. 月经过多：鲜菱500g，水煎成汁冲红糖服。

3. 皮肤多发性疣赘：鲜菱柄捣烂敷患处。

4. 痤疮：菱壳烧灰，用菜油调煎敷患处。

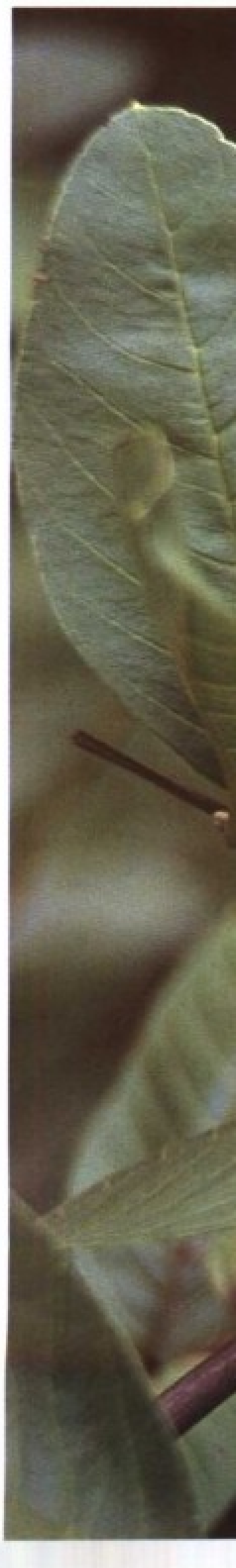
【附注】 菱属（Trapa）植物国产约有12种，它们的用途基本相似。



菱角



三角菱



HABITAT An annual aquatic herb, growing in pond, ditches, paddy fields and marshes.

DISTRIBUTION Along the middle and lower reaches of the Yangtze River, cultivated in most parts of China.

EDIBLENESS Water chestnut has plenty of starch, can be eaten raw, made into wine, sugar, canned, jam and cakes. The delicate water chestnut is crisp and delicious. The ripe water chestnut can be made into starch, wine, sugar, etc.

INDICATIONS Pulp: Summer-heat, thirst and restlessness, when eaten raw. Leaf: Noma of child. Pericarp: Gastric ulcer、acne and verruca. Starch promotes absorption, strength bone, remove summer-heat and relieve internal heat or fever. Stalk: Verruca and gastric ulcer.

番石榴

(Fanshiliu)

Guava

【别名】 鸡屎果、交桃、番桃树、交趾果

【学名】 *Psidium guajava* L. – 桃金娘科 Myrtaceae

【植物形态】 常绿灌木或小乔木，高可达10m。叶对生，革质，长椭圆形至卵形，下面密被细毛，具离基三出脉。花芳香，单生或2～3朵聚生于腋生的总花梗上；萼筒钟形或梨形，裂片4～5；花瓣4～5，白色；雄蕊多数，着生于花盘上；子房下位，4～5室。浆果球形或梨形，熟时黄色。花期5～7月。果期8～9月。

【生境分布】 常生于热带和亚热带的山谷、河床及灌木丛中。我国分布于广东、广西、海南、贵州、云南、四川、福建。多栽培，有时逸为野生。

【化学成分】 叶含挥发油0.3%、β－谷甾醇、槲皮素(quercetin)、扁蓄苷(avicularin)、番石榴苷(guajaverin)、丁香酚(eugenol)、山楂酸、熊果酸、苹果酸及多量鞣质等。果实含β－谷甾醇、槲皮素、番石榴苷、没食子酸、无色花青素(leucocyanidin)、多种氨基酸、鼠李糖、木糖、核糖、阿拉伯糖、半乳糖、果糖、葡萄糖及维生素C、鞣质等。茎皮含无色花青素、番石榴鞣花苷(amritoside)、鞣花酸及鞣质等。

番石榴



【食用价值】 浆果味香甜，可生食，还可制果酱、果冻、果汁，或酿酒。叶经煮沸去掉鞣质，晒干可作茶叶用，有清热作用。但由于番石榴含多量鞣质，大便干燥者，不宜多食。

【药用价值】 **未成熟幼果(番石榴干)**：甘、涩，平。收敛止泻，消炎止血。用于肠炎、痢疾、皮肤湿疹瘙痒、跌打损伤、刀伤出血。**茎皮或根皮(番石榴皮)**：治疮疖、牙痛、刀伤出血。

【方例】 1. 急性胃肠炎、消化不良性腹泻：番石榴叶 9～15g，水煎服。

2. 皮肤湿疹瘙痒：鲜叶适量，水煎洗患处。

3. 刀伤出血：鲜叶适量捣敷患处。

4. 牙痛：番石榴根皮 15g，白醋适量煎而含之。

5. 细菌性痢疾，肠炎：番石榴叶、辣蓼、刺针草、凤尾草各 50g，甘草 3g，加水 1000ml，煎至 500ml，每服 50ml，每日 2 次。

HABITAT An evergreen tree or shrub grows in tropical or subtropical valley, thickets, river-bed.

DISTRIBUTION Cultivated in the South of China, sometimes escaping to grow wild.

EDIBLENESS Fruit, fragrant and sweet, eaten raw, or used in making a fruit wine, jelly, juice. Leaves, boiled in water and dried in the sun, are used as tea.

INDICATIONS Unripe Fruit: Enteritis, dysentery, infantile indigestion, cuts and wound bleeding, traumatism, etc. Leaf: Enteritis, dysentery, eczema of skin, traumatism, cuts and wound bleeding, etc. Bark or root-bark: Sore, toothache, and wound bleeding, etc.

丁 香

(Dingxiang)

Clovetree

【别名】公丁香、母丁香、支解香、鸡舌香

【学名】*Syzygium aromaticum* (L.) Merr. et Perry [*Eugenia caryophylla* Thunb.]– 桃金娘科 Myrtaceae

【植物形态】常绿乔木，高可达 10m。叶对生，长方卵形或长方倒卵形，先端渐尖或急尖，基部狭窄，常下延成柄，全缘。花芳香，聚伞圆锥花序顶生；花萼肥厚，长管状，先绿色后转紫色，先端 4 裂，裂片三角形；花冠白色带淡紫色，4 裂；雄蕊多数；子房下位，与萼管结合。浆果红棕色，长方椭圆形，先端具宿萼。种子长方形。花期 9 月至次年 3 月。

【生境分布】原产马来群岛及非洲。我国海南、广东、云南、广西等地有栽培。

【化学成分】花蕾含精油(丁香油)，油的主要成分为丁香油酚约占 80%～90%、已酰丁香油、β－石竹烯以及甲基正戊基酮、水杨酸甲脂、律草烯、苯甲醛、苄醇、间甲氧基苯甲醛、乙烯苄脂、胡椒酚、α－依兰烯等。花中还含有齐墩果酸、黄酮、对氧萘酮类鼠李素、山萘酚、番樱桃素、香樱桃素亭、异香樱桃素亭及其去甲基化合物异香樱桃酚。

【食用价值】花蕾可食用，或泡茶，或用作糖果、饮料及菜肴的调味品。如丁香神曲茶有温中理气、消食导滞作用；丁香姜茶和丁香陈皮茶有温中和胃或温中止呕等功能；丁香酸梅汤有清热降暑之效；丁香鸭有温中和胃、暖肾助阳的功效，用于脾胃虚弱、营卫失调、胃腹冷痛、反胃、呕吐、咳嗽、水肿等症。

【药用价值】**花蕾**：辛，温。温中，暖肾，降逆。用于呃逆、呕吐、反胃、泻痢、心腹冷痛、祛癖、疝痛、癣症。**精油**：甘，辛。大热。暖胃，温肾。用于胃寒痛胀、呃逆、吐泻、痹痛、疝



丁香



丁香（药材）

痛、口臭、牙痛。根、树皮、枝、果实，蒸馏液均供药用。

【方例】 1. 胃寒呃逆不止：丁香、干柿蒂各30g，焙干，捣成细粉。每服3g，煎汤服。

2. 心痛不止：丁香15g、桂心30g，捣细为散，每于食前，以热酒调服3g。

3. 龋齿牙痛：丁香油少许，蘸以小棉球，嵌入蛀孔内，迅即止痛。

4. 胃痛：丁香6g，肉桂、木香、乌药各12g，共研细粉。

HABITAT An evergreen tree, cultivated.

DISTRIBUTION In Hainan, Guangdong and Guangxi Provinces, etc.

EDIBLENESS The flower bud is edible and can be used as tea or as condiment for confectionery, drink and cooking food. Cooked with duck, the bug is useful to warm the kidney and restore the yang.

INDICATIONS Flower bud: Vomiting, regurgitation, diarrhea, cold-pain in the chest and abdomen, mass beside umbilicus, hernia, tinea. Essential Oil (clove oil): Pain due to cold in stomach, vomiting, diarrhea, numbness and pain, hernia pain, ozostomia, toothache. Root, bark, branch and fruit are all of medicinal use.

蒲 桃

(Putao)

Roseapple



蒲桃

【别名】 蒲桃树、水桃树、水石榴、香果

【学名】 *Syzygium jambos* (L.) Alston－桃金娘科 Myrtaceae

【植物形态】 常绿乔木，高可达12m。叶对生，革质，矩圆状披针形或披针形。聚伞花序顶生，有数朵花；花绿白色，直径4～5cm；萼筒倒圆锥形，裂片4，宿存；花瓣4；雄蕊多数，离生，伸出花瓣外。浆果核果状，淡绿色或淡黄色，有宿萼，有种子1～2。花期4～5月。果期6～7月。

【生境分布】 多生于河谷湿地及山溪旁。分布于广东、广西、海南、台湾、贵州、云南、福建。栽培或野生。

【化学成分】 树皮含鞣质，生物碱。根皮含蒲桃碱(jambosine)等生物碱及油树脂。果实含葡萄糖3.5%、鞣质、没食子酸等。

【食用价值】 成熟果实味香甜而水分少，可作水果生食，也可制成蜜饯等食品。

【药用价值】 **根皮**：甘、涩，平。凉血，收敛。用于肠炎、痢疾、刀伤出血。**果皮**：甘、酸，温。暖胃健脾，收敛止血。用于肺虚寒嗽、腹泻、痢疾。**种子**：治糖尿病。

【方例】 1. 腹泻，痢疾：鲜蒲桃果实25～50g，水煎服。

2. 痔疮出血：果肉60g，另取果核30g(先炒黄)，水煎，取汤液送服，每日早晚各一次。

3. 糖尿病：蒲桃种子3～5g，水煎服。

4. 胃寒，胃腹胀满：鲜果30g，早晚各一次。

5. 肺虚寒咳：鲜果60g，冰糖15g，炖烂去核吃。

HABITAT An evergreen tree grows in wetlands or along stream banks.

DISTRIBUTION Wild or cultivated in South China.

EDIBLENESS Ripe fruits, fragrant and sweet, eaten fresh, or used in confectionery preserves.

INDICATIONS Root Bark: Enteritis, dysentery, cuts and wound bleeding. Pericarp: for cough due to deficiency of the lung, diarrhea and dysentery. Seed: Diabetes mellitus.

石 榴

(Shiliu)

Pomegranate

【别名】 若榴、安石榴、丹茗、金庞、榭榴

石榴果实与种子



石榴



【学名】 *Punica granatum* L. －石榴科 Punicaceae

【植物形态】 落叶灌木或小乔木。叶对生或簇生，倒卵形至长椭圆形。花1至数朵集生于枝顶；花萼钟形，红色，顶端5～7裂，花瓣5～7，常红色、白色或黄色，皱缩；雄蕊多数；子房下位。浆果球形，有宿萼，果皮革质，熟时黄色或红色，开裂。种子多数，有肉质的外种皮。花期5～6月。果期7～8月。

【生境分布】我国各地均有栽培。品种较多。

【化学成分】 每100g肉质外种皮（可食部分）含碳水化合物14.5g、蛋白质1.3g、脂肪0.1g、维生素B_2 0.03mg、维生素B_1 0.05mg、维生素C13mg、维生素E3.72mg，并含枸橼酸、钙、磷、铁、等。果皮含鞣质达30%，另含石榴皮素（granatin）、熊果酸、异槲皮苷（isoquercitrin）等。

【食用价值】系常见水果之一。其果形奇特，似扁又圆，内部由薄膜状的上壁隔离为多室，内有一颗颗半透明，红如玛瑙、白如水晶的果实，肉质外种皮味甜酸，清香，可生食，也可制果露及饮料等。但不宜食之过多，食之过多易损人肺气。

【药用价值】**果皮（石榴皮）**：酸涩，温。止血，驱虫。用于久痢、便血、脱肛、崩漏、带下、蛔虫、绦虫、蛲虫感染；外用治疥癣等。**花**：酸、涩，平。治鼻衄、中耳炎。外用适量，研末撒或调敷。

【方例】 1. 慢性肠炎，慢性痢疾：石榴皮12～18g，水煎后加红糖适量服。

2. 蛔虫、钩虫、姜片虫感染：石榴皮12～15g，水煎后加白糖适量服。

3. 绦虫感染：石榴皮、槟榔各等



石榴花

使君子

(Shijunzi)

Rangooncreeper

【别名】留球子

【学名】*Quisqualis indica* L.– 使君子科 Combretaceae

【植物形态】落叶藤状灌木。嫩枝，幼叶被黄褐色柔毛。叶对生，长圆形或长圆状披针形，全缘，老叶下面叶脉及边缘有柔毛。穗状花序顶生，下垂；花具脱落性苞片1枚，披针形或线形；萼筒细，长约6cm，先端5裂，裂片三角形，具柔毛及腺毛；花瓣长圆形或倒卵形，由白变淡红；雄蕊10，两轮排列；子房下位，

使君子



量，研末，水冲服。每次6g，小儿酌减。

4．赤白带下：鲜石榴皮15g，水煎服。

5．手癣、脚癣、湿疹：石榴皮80～150g，加水浓煎，取煎液涂洗患处。

HABITAT A deciduous shrub or small tree, often cultivated.

DISTRIBUTION In most regions of China.

EDIBLENESS The flesh testa, sweet, sour and fragrant, eaten raw or processed into fruit drinks and beverages.

INDICATIONS Pericarp Chronic diarrhea and dysentery, prolapse of the anus, metrorrhagia, leukorrhea, ascariasis, cestodiasis, enterobiasis, scabies. Flower Epistaxis, tympanitis.

果实橄榄状，黑色或棕色，有5棱。花期5～9月。果期6～10月。

【生境分布】生于平原灌木丛或路旁。分布于福建、台湾、广西、江西、湖南、四川、贵州、云南及海南等省区。

【化学成分】种子含使君子酸钾（potassium quiscualate），并含脂肪油20%～27%、油中含油酸48.2%、棕榈酸29.2%、硬脂酸9.1%、亚油酸9.0%、肉豆蔻酸4.5%、花生酸、甾醇，尚含蔗糖、葡萄糖、果糖、戊聚糖、苹果酸、柠檬酸、琥珀酸、生物碱（如N-甲基烟酸内盐、脯氨酸等。果壳含使君子酸钾。花含矢车菊素单糖苷。

【食用价值】果实可作蔬菜食用。如使君子蒸瘦猪肉（使君子肉和瘦猪肉捣烂和匀，隔水蒸煮）可治小儿肠道蛔虫和小儿营养不良等症；使君子炒猪肝除用于小儿虫积、疳积外，还可用于夜盲症及贫血等。

【药用价值】**果实**：甘，温。杀虫，消积，健脾。用于蛔虫腹痛、小儿疳积、乳食停滞、腹胀、泻痢。本品不宜长期或过量服用，不然会产生头晕、恶心、呃逆、呕吐、便秘等症状。若有反应，可用使君子壳煎汤代饮，即可解除。

【方例】1. 小儿蛔虫：使君子（去壳）炒后研末，用米汤调，五更早空腹服。每日服3g。

2. 小儿痞块腹大，肌瘦面黄，渐成疳疾：使君子仁9g、木鳖子仁15g，为末，水丸龙眼大。每以一丸，用鸡蛋一个破顶，入药在内，饭上蒸熟，空腹食。

3. 头面疮：使君子仁，以香油少许，浸3～5日，临卧时细嚼，香油送下，久而自愈。

4. 小儿五疳，脾胃不和，不进饮食：使君子仁（浸、去黑皮）30g、厚朴（去皮，姜汁炙）、陈皮（去白）、川芎各0.3g，研为细末，炼蜜丸如皂荚子大。三岁以上一粒，三岁以下半粒，和米汤服下。



使君子（药材）



HABITAT A deciduous shrub grows in plain thickets or along roadsides.

DISTRIBUTION In Fujian, Taiwan, Jiangxi, Hunan, Sichuan, Guizhou, Yunnan and Hainan Provinces.

EDIBLENESS The fruit is edible, used as vegetable and cooked with lean meat for infantile malabsorption and malnutrition.

INDICATIONS Fruit: Abdominal pain due to ascariasis, infantile malnutrition, infantile dyspepsia, abdominal distension, diarrhea.

山茱萸

(Shan zhuyu)

Chinese Dogwood

【别名】 萸肉、蜀枣、药枣、枣皮、山萸

【学名】 *Cornus officinalis* Sieb. et Zucc.[*C. chinensis* Wanger;*Macrocarpium chinensis* (Wanger.) Hutch.]– 山茱萸科 Cornaceae

【植物形态】 落叶灌木或小乔木。树皮淡褐色，成薄片剥裂。单叶对生，叶片椭圆形或长椭圆形，先端渐尖，基部圆形或楔形，全缘，上面疏生平贴毛，下面粉绿色，毛较密，侧脉6～8对，脉腋有黄褐色毛丛。伞形花序顶生或腋生，基部具4个小型苞片，花萼裂片4；花瓣4；雄蕊4，与花瓣互生；子房下位，2室，花柱1。核果长椭圆形，光滑，熟时红色。花期3～4月。果期9～10月。

【生境分布】 生于向阳山坡灌木丛中或溪边。分布于山西、河南、陕西、山东、安徽、浙江，四川等省亦有栽培。

【化学成分】 果肉中含有山茱萸苷(cornin)、莫罗忍科苷(moroniside)、7-O-甲基莫罗忍冬苷(7-O-methylmoroniside)、獐牙菜苷(sweroside)、番木鳖苷(loganin)、熊果酸、没食子酸、苹果酸、酒石酸、16种氨基酸、胡萝卜素、维生素B_2、C及多种矿质元素和糖类。此外，果实中尚含多种水解鞣质。

【食用价值】 果肉可与粳米(加少量红糖)煮粥，食之能补益肝肾，收敛固涩。尚可冷浸制成滋补酒，也可制果酱、果冻、蜜汁罐头及保健饮料和食品添加剂。此外，果实在脱核加工时废弃的果汁水及果核残肉的水溶性成分，具有酯类香味，宜作保健食品或饮料，提纯后可勾兑成色香味补俱全的山茱萸酒。



山茱萸

山茱萸花枝



【药用价值】 果肉(山茱萸肉、枣皮)：酸、微涩，微温；补肝肾，涩精气，固虚脱。治腰膝酸痛、眩晕、耳鸣、阳痿、遗



山茱萸（药材）

精、小便频数、虚汗不止、心摇脉散。

【方例】 1. 腰酸遗精，小便频数：山茱萸9g，补骨脂6g，当归9g，水煎服。

2. 老人尿频失禁：山茱萸9g，五味子5g，益智仁6g，水煎服。

3. 自汗：山茱萸、党参各15g，五味子9g，水煎服。

4. 月经过多：山茱萸果肉、熟地各15g，当归、白芍各9g，水煎服。

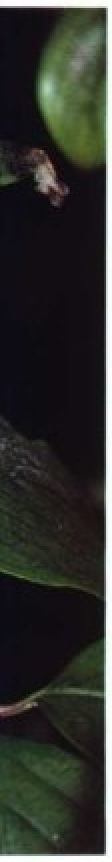
5. 紫癜：山茱萸果肉、白茅根各15g，阿胶12g，水煎服。

HABITAT A deciduous shrub grows in thickets ,on sunny slopes or along streams.

DISTRIBUTION Mainly in Shanxi, Shandong, Anhui, Zhejiang, Henan, and Sichuan Provinces of China.

EDIBLENESS The flesh of fruit can be cooked with rice to make gruel, or made into tinned foods, juice, jam, wine and food additive. The discarded soluble constituents have ester aroma may be used to make drinks or wine for health care.

INDICATIONS Pulp: Used as a tonic agent to treat the deficiency of the liver and kidney manifested as soreness of the waist and knees, impotence and frequent urination.



细柱五加

(Xizhuwujia)

Slenderstyle Acanthopanax

【别名】五加、白刺、五爪刺、老虎擦、白树

【学名】*Acanthopanax gracilistylus* W.W.Smith.–五加科 Araliaceae

【植物形态】 落叶灌木，高2～3m。枝无刺或叶柄基部具扁刺。叶互生或数枚簇生，掌状复叶，小叶5，稀3～4，倒卵形至披针形，边缘具细锯齿。伞形花序，单生于叶腋或短枝末稍，花黄绿色。浆果核果状，近球形，侧向压扁，直径约5mm，熟时紫黑色，近中央有纵脉3条。种子2粒，淡褐色。花期4～8月。果期6～10月。

【生境分布】生于山坡、灌丛、林缘、路旁。分布于长江流域及以南各省区。

【化学成分】根中含d－芝麻素(d－sesamin)、紫丁香苷(syringin)、异秦皮素葡萄糖苷、β－谷甾醇、胡萝卜素、硬脂酸、挥发油、树脂、蛋白质、鞣质、维生素A、B。树皮中亦含有芳香成分。

【食用价值】根皮泡酒，称"五加皮酒"，我国南方多食用。嫩叶可做蔬菜炒食。

【药用价值】根皮：辛，温。祛风湿，壮筋骨，补中益气，活血化瘀。主治风寒湿痹、筋骨挛

五加皮（药材）



急、腰痛、半身不遂、阳痿、脚气、小儿行迟、水肿、痈疽肿毒、跌打劳伤等。**叶**:主治皮肤风痒。

【方例】 1. 风湿痿痹: 将五加皮切碎装入布袋中，浸酒煮饮，或再加当归、牛膝、地榆等药。

2. 风湿关节痛: 五加皮15g，苍术、秦艽、豨签草各15g，老鹳草 20g，水煎服或泡酒服。

3. 水肿: 五皮饮(五加皮、茯苓皮、大胶皮、生姜皮及陈皮)加减，水煎服。

4. 阴囊水肿:五加皮 9g，地骷髅 30g，水煎服。

5. 气虚浮肿: 五加皮 15g，黄芪 30g，水煎分 2 次服。



五加

HABITAT A deciduous shrub grows on hillsides, along roadsides or in the edge of forests.

DISTRIBUTION In the Yangtze River valley and the areas south to the Yangtze River.

EDIBLENESS The root bark is soaked in wine to make the Acanthopanax Wine in South China. Tender leaves can be stir-fried as vegetable.

INDICATIONS Root Bark (Acanthopanax bark): Arthralgia due to wind-cold-dampness, muscle and bone contracture, lumbago, hemiplegia, impotence, dermatophytosis, retardation of walking in children, hydrops, carbuncle, pyogenic infections, traumatic injury.

刺五加

(Ciwujia)

Manyprickle Acanthopanax

【别名】 五加参、豺节五加、刺老鸦子、刺拐棒、老虎潦、西伯利亚人参

【学名】 *Acanthopanax senticosus* (Rupr. et Maxim.) Harms. – 五加科 Araliaceae

【植物形态】 落叶灌木，高 1 ~ 1.5m。树皮浅灰色，纵裂; 枝上密被皮刺。掌状复叶互生，小叶常5，椭圆状卵形或长圆形，先端渐尖，基部楔形，边缘有尖锐重锯齿; 上面疏生短毛，下面叶脉密生黄褐色毛; 叶柄长3 ~ 10cm，有细刺。伞形花序球形，顶生; 花梗长 1 ~ 2cm; 花萼绿色，与子房合生; 花瓣紫黄色。浆果状核果，黑色。花期7月。果期10月。

【生境分布】 生于针、阔混交林或阔叶林下或林缘。分布于辽宁、吉林、黑龙江、河北、陕西等地。

【化学成分】 每100g嫩叶含胡萝卜素 5.4mg、维生素 B_2 0.52mg、维生素 C 121mg。根含多种糖苷(0.6% ~ 0.7%)，其中有胡罗卜甾醇、7 – 羟基 – 6,8 – 甲基氧基香豆精 α – 葡萄糖苷、乙基 α – 半乳糖苷、丁香树脂肪葡萄苷、丁香苷等，尚含有芝麻素多糖2.3% ~ 5.7%。茎含糖苷0.6% ~ 1.5%。果实含水溶多糖17% ~ 20%，其中含果胶物质。叶含多种刺木骨苷(eieutherosides)。

【食用价值】 嫩芽和嫩叶可食用，

先用沸水烫，后换清水浸泡，绞干即可炒食、做汤、凉拌，或和面煮食，或盐渍后制成酱菜，也可晒干菜。根泡茶代饮或水煮，去渣加红糖饮服，用于虚症，有强壮身体、延年益寿的功效；根皮浸酒，密封一月，具祛风湿、壮筋骨、添精补髓的功能。

【药用价值】 **根皮**：辛，温。祛风湿，壮筋骨，活血去瘀。用于风寒湿痹、筋骨挛急、腰痛、阳痿、脚弱、小儿行迟、水肿、脚气、疮疽肿毒、跌打劳伤。**叶**：用于皮肤风痒、跌打及肿痛。

【方例】 1. 腰痛：刺五加皮、杜仲(炒)等量，为末，酒糊丸如梧桐子大。每服30丸，温酒下。

2. 风湿痿痹：刺五加皮，洗净，括去木质部，煎汁和曲米酿成酒饮之；或切碎袋盛，浸酒煮饮。



刺五加

HABITAT A deciduous shrub grows in mixed conifer and broadleaf-tree forests, or along the edges of woods.

DISTRIBUTION In Liaoning, Jilin , Heilongjiang, Hebei and Shaanxi Provinces.

EDIBLENESS Tender bud and leaf, eaten stir-fried, made soup, salad and cooked with noodle, when boiled,soaked in cold water and then twisted to dryness. The root bark is soaked in alcohol for a month to make a medicinal wine for rheumatism.

INDICATIONS Root Bark: Arthralgia due to wind-cold-dampness, muscle and bone contracture, lumbago, hemiplegia, impotence, beriberi, retardation of walking in children, hydrops, carbuncle, pyogenic infections, traumatic injury.

楤木

(Congmu)

Chinese Aralia

【别名】 鹊不踏、刺龙苞、刺老包、飞天蜈蚣、刺杖

【学名】 *Aralia chinensis* L.–五加科 Araliaceae

【植物形态】 落叶小乔木，高可达8m。茎具皮刺；2～3回奇数羽状复叶，羽片有小叶5～15，羽片对基部另有1对小叶，小叶卵形至广卵形，边缘具锯齿，基部不对称，两面被灰色或淡褐色毛，下面尤密；花序圆锥状，由多数小伞形花序组成，密被褐色短毛，花萼筒状，先端5齿裂，花瓣白色，三角状卵形，子房下位。浆果近球形，具5棱，熟时紫黑色。花期6～8月。果期7～9月。

【生境分布】 生于沟畔、林缘、山坡。分布于河北、山西、山东、河南、陕西、甘肃、宁夏、青海、安徽、江苏、浙江、湖南、湖北、江西、福建、四川、广西、贵州、云南等地。

【化学成分】 嫩芽含齐墩果酸、氨基酸、蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素。茎皮及根皮含楤木皂苷(araloside)、鞣质、胆碱、挥发油。

楤木



【食用价值】 嫩芽作蔬菜供食用。如凉拌楤木芽:嫩芽烫后清洗干净，加味精等调味品即可食用，可用于腹泻、痢疾等；和鸡肉、蛋清等煮成翡翠嫩芽菜肴，有滋阴润燥、补中益气的功效；和猪肉丝炒食，用于体弱、乏力、阴虚干咳、营养不良、便秘等病症，有良好效果。

【药用价值】 **根皮**：辛，平。祛风湿，利小便，散瘀血，消肿毒。用于风湿性关节炎、肾炎水肿、肝硬化腹水、急慢性肝炎、糖尿病、胃痛、淋浊、血崩、跌打损伤、瘰疬、痈肿。**树皮**（除去外层栓皮）：微咸，温。用于风湿痹痛、跌打损伤。

【方例】 1. 跌打损伤：鲜楤木皮、五加根各30g，浸白酒500ml，常服用。

2. 关节风湿痛： 楤木根白皮5g，加水1碗，黄酒半碗，煎成1碗，早晚各服1剂，连服数天，痛止后再服3天。

3. 肾炎水肿：楤木根30g，炖肉食，不放食盐。

4. 胃、十二指肠溃疡：楤木树皮或根皮9～15g，水煎连服数日；或楤木根50g，木香、枳壳、乌药、炙甘草各9g，水煎，分3次服。

5. 糖尿病：楤木根30g，银杏120g，酌加水煎服。

HABITAT A small tree grows wild in ditches, on hillsides and in forests.
DISTRIBUTION In most parts of China.
EDIBLENESS Tender stem bud is edible as vegetable, which may be made into tossed salad, soup, stir-fried dish, etc.
INDICATIONS Root Bark: Rheumatic arthritis, nephritic edema, acute or chronic hepatitis, ascites due to hepatic cirrhosis, stomachalgia, traumatic injury, carbuncle. Bark Removed from Cork: Rheumatic numbness and traumatic injury.

食用土当归

(Shiyong tudanggui)

Udo

【别名】 心叶楤木、土当归、九眼独活

【学名】 *Aralia cordata* Thunb.–五加科Araliaceae

【植物形态】 多年生高大草本，高约0.5～3m。根茎横走。2～3回羽状复叶互生，长可达70cm；羽片有小叶3～5(7)，薄纸质，长卵形或长圆卵形，先端急尖，基部略歪斜。大型圆锥花序顶生或腋生，伞形花序有花20～47朵，花小，淡绿白色至白色，花瓣5，反折。浆果球形，成熟后紫黑色。花期7～9月，果期8～10月。

【生境分布】 多生于海拔1000～2700m山坡草

食用土当归



丛，疏林下或沟谷等土质肥沃、潮湿处，阳生或半阳生；分布于黄河流域以南山区、丘陵。

【化学成分】根及根茎含三萜皂苷，挥发油，植物甾醇，二萜羧酸，氨基酸，糖类及微量元素等成分。嫩茎叶含粗蛋白，氨基酸，三萜皂苷，挥发油，维生素A、B_1、B_2、B_6、C，钙，铁，锌，锰，铜等。

【食用价值】嫩茎叶可做菜食用。可炒食、凉拌或腌食。嫩茎叶炒豆腐干能益气和中、生津润燥、清热解毒；炒鸡蛋具有润肺利咽、滋阴润燥之功效，适用于热病烦闷、燥咳声哑、目赤咽痛、营养不良等。

【药用价值】**根及根茎**：辛，温。祛风和血，解热镇痛，利尿消肿，疏风补虚。用于风湿痹痛、腰膝酸软、头痛目眩、水肿等症。

【方例】1．脾肝虚寒，气血不足：嫩茎叶200g，豆腐干200g，盐、葱花、食油、味精少许，炒食。

2．风湿关节痛：根和根茎（九眼独活）100g，捣碎，浸白酒，敷关节处。

3．营养不良性水肿，食欲不振：根和根茎30g，切片，煮鸡蛋食。

HABITAT A perennial high herb grows wild in hillsides or brushwood.

DISTRIBUTION In the regions south to the Yellow River valley.

EDIBLENESS Tender stem and leaves may be eaten stir-fried as vegetable, or made into tossed salad and preserved in salt.

INDICATIONS Root and Rhizome: Wind-dampness and arthralgia syndrome, lassitude in loin and legs, headache and swimming, edema. Tender Stem and Leaf: Deficiency of Qi and blood, insufficiency and coldness of spleen and liver, sour throat and irritating dry cough, dysphoria and febrile disease.

辽东楤木

(Liaodong congmu)

Japanese Angelica-tree

【别名】龙牙楤木、刺老鸦、虎阳刺、刺老牙

【学名】*Aralia elata* (Miq.) Seem. – 五加科 Araliaceae

【植物形态】小乔木，高1.5～3m。树干顶部成叉状分枝。树皮及小枝密生坚刺，老时渐脱落。叶互生，有长柄，2～3回奇数羽状复叶，连叶柄长可达1m，常聚生于稍端，并向四方开展，叶柄、叶轴及小叶轴通常有刺，小叶9～12枚。伞形花序聚生为顶生伞房状圆锥花序，大而密，长27～50cm。花瓣淡黄白色，浆果状核果。花期7～8月。果期9～10月。

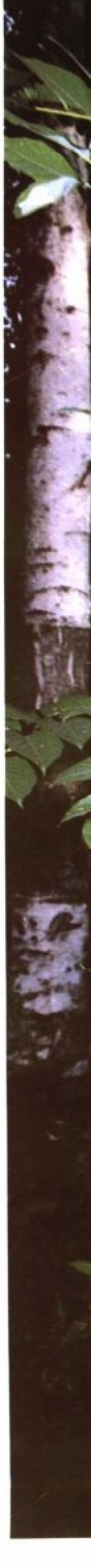
【生境分布】生于山地阔叶混交林内，林间空地或林中道旁，多见于山阳坡。主要分布于我国东北各省，尤以黑龙江省分布较多。

【化学成分】根含楤木皂苷（araloside）、β－谷甾醇、胆碱、香豆素、挥发油、鞣质等。幼苗、幼叶及成熟浆果含木糖、半乳糖；嫩叶还含有多种氨基酸、皂苷等。种子含脂肪油35.91％。

【食用价值】春季（5月上、中旬）采收嫩芽，用沸水焯后可炒食，亦可盐渍保存。东北民间称其为树龙牙，山区居民常以空蛋壳套在芽上，待其长后取下食用，其芽白嫩可口。东北市场亦有制成罐头或袋装风味山菜出售。

【药用价值】**根皮**：苦、辛，平。补气安神、强精，滋肾，健胃，利水，祛除风湿，活血止痛。主治神经衰弱、风湿性关节炎、肝炎、慢性胃炎、胃痉挛、胃及十二指肠溃疡、肾炎水肿、糖尿病以及阳虚气弱、慢性病气虚无力、颅外伤后无力综合征、肾虚阳痿等症。用量10～25g。根捣烂外敷治刀伤。

【方例】1．腹泻、痢疾：嫩芽加水适量煮后食之。





2. 神经衰弱：辽东楤木根皮10g，水煎服。

3. 胃及十二指肠溃疡，慢性胃炎：辽东楤木根皮500g加水25kg，熬成膏，每次服3～5ml，日服3次。

4. 风湿性腰腿痛：辽东楤木根皮15g，水500g，黄酒250g，煎为500g，早晚各服1剂。

5. 水肿：辽东楤木根25g，水煎，分两次早晚服用。

6. 奶汁不足：辽东楤木果实适量，煎水，加煮红皮鸡蛋数个，一并服下。

辽东楤木

HABITAT A small tree grows in mountainous mixed broadleaf forests.

DISTRIBUTION Mainly in northeast of China, especially in Heilongjiang Province.

EDIBLENESS Tender bud can be eaten as vegetable or made into tinned food. The leaves are edible after quickly processed in boiling water.

INDICATIONS Root Bark: Neurasthenic, rheumatoid arthritis, hepatitis, chronic gastricism, stomach and duodenum ulcer , dropsy of nephritis, diabetes, impotence syndrome, etc. External use for cuts.

人 参

(Renshen)

Ginsen；Asiatic ginseng



人参

【别名】 山参、园参、棒锤、血参、大力参

【学名】 *Panax ginseng* C. A. Mey.－五加科 Araliaceae

【植物形态】 多年生草本，高达50～70cm。主根肥大，略呈圆柱形或纺锤形，末端多分枝，外皮淡黄色；根茎短，通常每年增生1节；茎单一；掌状复叶，小叶常为5，轮生茎顶，轮生叶的数目依生长年限而不同，一般一年生者具1枚三出复叶（习称三花），二年生者具1枚五出复叶（习称巴掌），三年生者具2枚五出复叶（习称二甲子），此后每年增1枚复叶，最多可至6枚复叶（习称6批叶）。伞形花序顶生，总花梗较叶长；花小，小花梗细；苞片小，线状披针形；花萼5齿裂；花瓣5，浅绿色或浅黄绿色；雄蕊5；子房下位，2室，花柱2枝。浆果状核果扁圆形，成熟时鲜红色，内含半圆形种子2粒。花期6～7月。果期7～9月。

【生境分布】 野生人参多生于海拔数百米的落叶阔叶林、针阔叶混交林和杂木林中，主要分布于黑龙江、吉林、辽宁及河北北部。吉林、辽宁栽培甚多，黑龙江、河北、北京、山西、湖北、四川及云南等地亦有引种栽培。

【化学成分】 人参根含有近40种人参皂苷，其次有水溶性多糖（38.7%）、碱性多糖（7.8%～10.0%）、酚性化合物、挥发性倍半萜及聚乙炔醇类化合物（含量约0.15%）、多肽及氨基酸、木脂素、生物碱、维生素、特殊氨基酸、微量元素、有机酸及其脂类、甾醇类及酶等。

【食用价值】 营养成分丰富，食用价值很高，可制作饮料、滋补药酒、食品等；根可制作人参冻干粉，花可制作参花晶冲服，果可制作果汁饮用，人参叶可制作袋泡茶。人参枸杞酒：人参5g，枸杞子30g，熟地15g，冰糖30g，白酒1000毫升浸泡。酌量饮用，有补元气、益肝肾、

棚栽的人参





野山人参

益智、明目之效。人参粟米糊：人参根粉15g，粟米粉60g，生姜15g捣汁，姜汁与参根及粟米粉调匀，40℃热风干燥成粉粒状即成。煮粥，空腹温热食之。对劳伤虚损、性功能减退及气血津液不足之症，有良好食疗功效。

【药用价值】 **根**：甘、微苦，温。有大补元气、固脱生津、补脾益气、安神、益智之功能。用于劳伤虚损、肢冷脉微、自汗暴脱、肺虚喘咳、惊悸失眠、神经衰弱、食少倦怠、阳痿尿频、妇女崩漏、小儿慢惊及各种气血津液不足之症。用于治疗休克、心律失常、冠心病、调节血压、高胆固醇血症、高凝血症、肝病、糖尿病、病毒性心肌炎、性功能障碍、肿瘤、白细胞减少症等。

【方例】 1. 大失血虚脱、大汗亡阳、心悸气短、面色苍白、呼吸微弱、病情危急：人参25～50g，浓煎顿服。若四肢厥冷者外加制附子15g。

2. 脾气虚弱，倦怠无力，食欲不振，腹泻：人参5～10g，白术15g，茯苓20g，陈皮10g，水煎服。

人参花



3. 胃虚呕吐：人参5g，姜半夏10g，白蜜适量，水煎服。

4. 肺虚气喘：人参4g，胡桃肉10g，水煎服。

5. 神经衰弱、头晕健忘、心悸失眠：人参5～10g，五味子10g，水煎服或制成糖浆服用。

HABITAT A perennial herb grows wildly in deciduous broadleaf forestry, mixed forestry of conifer and broadleaf, and shaw several hundred meters heigh above sea level. **DISTRIBUTION** Cultivated mainly in Jilin and Liaoning, and introduced a fine variety in Heilongjiang, Hebei, Beijing, Shanxi, Hubei, Sichuan and Yunnan Provinces. **EDIBLENESS** Whole herb has abundant nutrients, and great value of edibleness, which may be made into beverages, tonic wines and foods. Root can be processed into freeze-dry powder, flowers into Flower Crystal, fruit into Fruit Juice and leaves into Packed Tea. **INDICATIONS** Root: Fatigue and fragile health, weak impulse, low body temperature, much more sweat, lung deficiency, cough, insomnia, neurasthenic, poor appetite, impotence, much more catamenia hemorrhage, chronic infantile convulsion, lack of qi and blood and body fluid, etc.

三 七

(Sanqi)

Sanchi

【别名】 田七、参三七、田漆、田三七、山漆、滇三七

【学名】 *Panax notoginseng* (Burk.)F. H. Chen [P. pseudo-ginseng Wall.var. notoginseng (Burk.) Hook. et Tseng].-五加科 Araliaceae

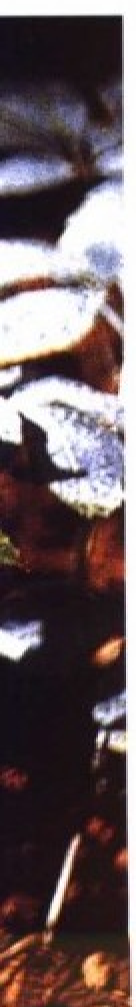
【植物形态】 多年生草本，高30～60cm。主根倒圆锥形或短纺锤形，肉质，常有瘤状突起的分枝。根茎短；茎直立，单一。掌状复叶3～6枚轮生茎顶，叶柄长；小叶通常3～7，膜质，中间1枚最大，长椭圆形或长椭圆状倒卵形，长5～15cm，宽2～5cm，先端长渐尖，边缘有细密锯齿，齿端有小刚毛。伞形花序顶生，花小，多数两性，有时杂性；花萼5齿裂；花瓣5，淡黄绿色；雄蕊5；子房下位，2～3室，花柱2～3分离或基部合生。浆果状核果扁球形，成熟时红色。种子1～3粒，扁球形，白色。花期6～8月。果期8～10月。

三七（花枝）





三七（药材）



【生境分布】原产于云南和广西交界地区的南亚热带山地常绿阔叶林中，为林下阴生植物，适宜于冬暖夏凉的气候，喜半阴、潮湿的生态环境。现野生者已少见，多栽培于海拔800～1000m的山脚斜坡、土丘缓坡上或人工荫棚下，主要分布于江西、湖北、广西、四川、云南及长江以南各省及越南北部。

【化学成分】三七块根中总皂苷含量达12%，另外还含有止血有效成分三七素、增强机体免疫功能活性多糖、抗肿瘤活性成分人参取炔三醇（panaxytriol）等；三七绒根中含槲皮素、山柰酚、β－谷甾醇及胡萝卜苷；三七种仁含油量为39.5%，不皂化物含豆甾醇等多种甾醇。

【食用价值】营养成分丰富，食用价值较高。可作药膳食用，亦可作袋泡茶饮用。三七汽锅鸡熟三七粉文火煎黄，研磨成粉，放入汽锅内与鸡肉同时蒸炖2小时即得（一般每500g鸡肉加三七粉5～10g），为滋补名菜之一，适宜病后、产后、术后及高血压患者服用。三七流浸膏可用作香烟的配料，对烟丝有增色、去异味、增润除燥的作用。

【药用价值】根：甘、微苦，温。散瘀止血，消肿定痛。用于咯血、吐血、衄血、便血、血痢、崩漏、产后出血、胸腹瘀血刺痛、跌扑肿痛、外伤出血及痈肿。临床用于气管炎咯血、上消化道出血、尿血、小儿肾炎、肝炎等病症。

【方例】1. 治吐血、衄血：三七2g，自嚼，米汤送下。

2. 跌打内伤：三七末15g，与活螃蟹共捣烂，冲热酒温服。

3. 胃及十二指肠溃疡：三七粉12g，白芨9g，乌贼骨3g。共为细末，日服3次，每次3g，开水送服。

4. 冠心病心绞痛：三七、人参等量为末，每服1.5g，日服2次。

5. 风湿关节炎：三七15g，八角枫根6g，枫荷梨根21g。水煎分2次服。

HABITAT A perennial herb grows wildly in broadleaf forestry under partly shady and moist entironment at the boundary between Yunnan and Guangxi.

DISTRIBUTION Mainly cultivated in Jiangxi, Hubei, Guangxi, Sichuan, Yunan and other Provinces south to Yangtse Rive and the north Vietnam.

EDIBLENESS Whole herb has abundant nutrients and great value of edibleness which may be processed into medicinal food and into packed tea. The roasted powder, braised with chicken in a boiler for 2 hours, can be made into a very delicious and nourishing Chinese food "Sanqiqiguoji", wellknown for its tonic effect.

INDICATIONS Root: Gore, ache and many kinds of hemorrhage, such as emptysis, haematemesis and nosebleeding.

白 芷

(Baizhi)

Dahurian Angelica

【别名】 祁白芷、禹白芷、香白芷、苻蓠、白茝

【学名】 *Angelica dahurica* (Fisch. ex Hoffm.) Benth. et Hook. f.– 伞形科 Umbelliferae

【植物形态】 多年生大型草本，高2～2.5m。根粗大，圆锥形，外皮黄褐色，侧根粗长略成纵行排列，基部有横梭形木栓质突起围绕。茎粗壮，圆柱形，中空，常带紫色。茎生叶互生，有长柄，叶柄基部扩大成半圆形叶鞘，抱茎，亦带紫色，二至三回羽状复叶；小叶片披针形至长圆形，基部下延呈翅状。茎上部叶无柄仅有叶鞘。花白色，大型复伞形花序，伞幅通常22～38，总苞片1～2，膨大成鞘状，花瓣倒卵形，白色，先端内凹。双悬果扁平长广椭圆形，分果具5棱。花期7～8月。果期8～9月。

【生境分布】 河北、河南等北方地区有栽培。河北安国产者称祁白芷，河南禹州产者称禹白芷。

【化学成分】 根含香豆精类化合物：白芷素(byak–angelicin)、白芷醚(byak–angelicol)、氧化前胡素(oxypeucedanin)、欧前胡素(imperatorin)、珊瑚菜素(phellopterin)；香豆精葡萄糖苷类化合物：紫花前胡苷(nodakenin)、3′–羟基印度榅桲苷(3′–hydroxymarmesinin)、东莨菪苷(scopolin)、茵芋苷(skimmin)、花椒毒酚–8–O–β–D–吡喃葡萄糖苷(8–O–β–D–glucopyranosyl xanthotoxol)等。

【食用价值】 白芷、川芎与生甘草适量加水煎煮制成白芷川芎茶，具有祛风止痛、活血行气的功效，用于外感风寒头痛。白芷与菊花研末沸水冲泡，可祛风燥湿，清热解毒，消肿止痛。川芎白芷炖鱼头，可镇静，止痛，活血，适用于男女风、四肢拘挛痹痛等症。

【药用价值】 **根**：辛，温。散风除湿，通窍止痛，消肿排脓。用于感冒头痛、眉棱骨痛、鼻塞、鼻渊、牙痛、白带、疮疡肿痛。**叶**：辛，平。祛风解毒。主治瘾疹、丹毒。

【方例】 1. 头痛，牙痛，三叉神经痛：白芷60g，冰片0.6g。共研成末，以少许置于鼻前庭，均匀吸入。

2. 肿毒热痛：醋调白芷末敷之。

3. 胃溃疡：白芷、白芍、白芨各10～30g，白豆蔻6～12g。每日1剂，水煎分服。

4. 鼻窦炎：白芷、辛夷各9g，苍耳子6g。水煎服。

【附注】 同属杭白芷 Angelica dahurica Benth. et Hook. f. var. formosana (Boiss.) Shan et Yuan 的根功效与本品相同，同作"白芷"药用。

白芷（药材）



白芷→

HABITAT A perennial high herb.

DISTRIBUTION Cultivated in Hebei and Henan Provinces of China.

EDIBLENESS Dahurian Angelica Root is decocted with szechwan lovge rhizome and szechwan lovge rhizomecan in water to make a health tea, which can expel wind, stop pain, promote blood and circulation of qi.

INDICATIONS Root: Common cold with headache, pain of superciliary bone, nasal obstruction , toothache, leucorrhea, and carbuncle, etc.



芹 菜

(Qincai)

Celery

【别名】 旱芹、香芹、药芹

【学名】 *Apium graveolens* L. var. dulce DC.−伞形科 Umbelliferae

【植物形态】 一年生或二年生草本，有强烈香气。茎圆柱形，高0.7～1m。上部分枝，有纵棱及节。根出叶丛生，单数羽状复叶，小叶2～3对；茎生叶为全裂的3小叶。复伞形花序顶生或侧生；无总苞及小总苞；花小，两性；萼齿不明显；花瓣5，白色；雄蕊5；雌蕊1；花柱2。双悬果近圆形或椭圆形，分果椭圆形，具5条肋，双悬果联合面平坦。花期4月。果期6月。

【生境分布】 全国各地均有栽培。

【化学成分】 茎叶含芹菜苷(apiin)、佛手柑内脂(bergapten)、挥发油、有机酸、胡萝卜素、维生素C、糖类。挥发油含α－芹子烯(α－selinene)、丁基苯酞(butylphthalide)、新蛇床酞内脂(neocnidilide)等苯酞衍生物成分。种子中含芹菜苷、药芹二糖苷(graveobioside)A；种子油含α－芹子烯和抗痉挛作用的生物碱部分。果实油含反式洋芫荽子底酸。根含甘醇酸(glycolic acid)。

【食用价值】 芹菜富含营养成分和纤维素，食之有清香味，并有保健功能，为优质蔬菜之一，食用部分主要为叶柄。生食、炒食、凉拌、包饺子均可。鲜芹菜炒鸡蛋：鲜芹50g、鸡蛋2只，旺火炒煎调以佐料，具有养胃滋补、降血压、安神作用。芹菜汁：将芹菜根茎捣汁，开水和服，对小便淋痛、出血有疗效。芹菜煨红枣：芹菜、红枣煎汤，对急性黄疸型肝炎很有效。芹菜糖浆：芹菜绞汁加等量蜂蜜或糖服用，治高血压、动脉硬化等。

【药用价值】 **全草**：甘、苦，凉。平肝清热，祛风利湿，清热利水，去瘀止带，解毒消肿。治高血压病、眩晕头痛、面目红赤、湿浊内盛之症、暴热烦渴、淋病、水肿、痰多胸满、瘰疬、崩漏带下、痄腮、解百药毒。

【方例】 1. 早期原发性高血压：鲜芹菜200g，马兜铃9g，大蓟和小蓟各15g，制成流浸膏服用。

2. 痈肿：鲜芹菜50～100g，散血草、红泽兰、犁头草各适量。共捣烂，敷肿处。

3. 胃肠炎、吐泻：芹菜叶500g，切细，煮汤饮服。

4. 腮腺炎：芹菜全草，捣烂，加适量菜油调。敷患处。

芹菜



5.乳糜尿，小便不利：芹菜100g，水500ml，文火浓缩后服用。



芹菜花枝

HABITAT An annual or biennial herb, cultivated.

DISTRIBUTION Throughout China.

EDIBLENESS The wild celery, a high quality vegetable, contains a lot of nutritions and celluloses. Stir-fried with eggs as a dish, can decrease blood pressure and soothe the nerves. Mixed with Chinese dates and cooked as a decoction for acute icteric hepatitis. The juice or syrup of the wild celery is effective to hypertension.

INDICATIONS Herb: Hypertension, vertigo and headache, flushed face, pathogenic dampness, excessive thirst due to sudden attack of high fever, gonorrhea, drops, fullness sensation in chest due to abundant expectoration, scrofula, metrorrhagia and metrostaxis, gynecological diseases, the swollen cheek, detoxify.

明党参

(Mingdangshen)

Medicinal Changium

【别名】 粉沙参、红党参、土人参、明沙参、山花

【学名】 *Changium smyrnioides* Wolff.–伞形科 Umbelliferae

【植物形态】 多年生草本，高达1m，全体无毛。根肥厚，圆柱形或粗短纺锤形，外表土黄色，内部为粉质。茎直立，中空，上部分枝，灰绿色，有细纵条纹。基生叶具长柄，基部稍扩大，为三出二至三回羽状复叶，第一回三出分裂，第二回3～5羽状分裂，最终小叶片无柄，宽卵形；茎上部的叶呈鳞片状或叶鞘状。夏日开白色小花，为顶生复伞形花序，无总苞，伞梗5～10条，小伞梗10～15条，侧枝花序雌蕊常不育。双悬果广椭圆形而扁，长3～4mm，宽2.5～3mm，光滑，具纵纹，果棱不明显。

【生境分布】 野生于山地疏林下土壤肥沃的地方或岩石山坡上。亦有栽培。主产于安徽、江苏南部、浙江北部、江西、湖北等地。

【化学成分】 根含淀粉29%，挥发油0.04%～0.08%，明党参多糖（changium smyrnioides）、γ－氨基丁酸、天冬氨酸（aspartic acid）、精氨酸等20多种氨基酸。

【食用价值】 根常用作药膳食用，如：鲜根30g，或药材10g泡软，切细，鸡蛋2个，打碎搅和，饭锅上蒸熟食，用于脱力劳伤、贫血头晕。根切片，泡白酒适量饮服可治风湿痹痛。

【药用价值】 **根**：甘微苦，凉。清肺化痰，平肝和胃，解毒。治咳嗽喘逆、头晕、呕吐、目赤、白带、疔毒疮疡。用于肺燥咳嗽、胃虚呕吐、食欲不振、消化不良、病后体虚。

【方例】 1. 补阴虚：明党参、茯苓等份，熬膏服。

2. 白带初起：明党参（切片）90g，用陈

黄酒饭上蒸熟，分 3 次服。

3. 疔疮肿毒：明党参 9g，蒲公英、紫花地丁各 15g，水煎服。

4. 高血压：明党参 15g，怀牛藤 15g，水煎服。



明党参鲜根



明党参

HABITAT A perennial herb grows wild in thin forests ,on mountain slopes, or cultivated.

DISTRIBUTION In East China.

EDIBLENESS Root can be steamed with eggs as food.

INDICATIONS Root: Cough caused by heat in lung, dizziness, vomiting, leukorrhea, carbuncle, anorexia, indigestion, weakness after disease, blood shot eyes and vertigo, etc.

芫 荽

(Yansui)

Coriander



芫荽子（药材）

【别名】 胡荽、香菜、香荽、延荽

【学名】 *Coriandrum sativum* L.—伞形科 Umbelliferae

【植物形态】 一年生或二年生草本，高30～100cm，有强烈香气。根细长，有多数侧根。茎直立，中空，有分枝。叶互生，数回羽状复叶或三出叶；基生叶及茎下部的叶有长柄，抱茎，叶片宽卵状楔形，深裂；上部叶条形，细裂。顶生复伞花序，无总苞；伞梗数条，小花梗短，密集成团；花萼5裂；花瓣5，白色或淡红色，边花花瓣不等大；雄蕊5；子房下位，2室，双悬果近球形，光滑，有棱。花期4～7月。果期6～9月。

【生境分布】 全国各地栽培。

【化学成分】 果实含挥发油（芫荽油）0.8%～1%，D-甘露醇、脂肪油10%～20%，蛋白质及黄酮苷类，全草和未成熟的果实含葵醛，具有特殊臭味。此外，尚含丰富的维生素C。

【食用价值】 嫩苗既可生食，又可作菜肴的调味料，还可腌制。是醒酒、解荤菜油腻的上品。通常切碎后撒在菜或汤里，或作凉菜拼盘配色的点缀。食用鸡、鸭、羊肉、猪肉、兔肉等，放点香菜，味美而能去腥。芫荽笋片汤可作为脾胃虚寒、久病体虚、脘闷腹胀、食欲不振或小儿麻疹未透等病症的食疗菜。芫荽生姜汤能

芫荽



辛温透表、发散风寒。冬瓜芫荽汤利水清热，可作为风热目疾的家常菜。芫荽鱼片汤能散胃风寒、止呕吐。芫荽黄豆汤有健脾宽中、祛风解毒的功效。芫荽汤可解鱼肉中毒。香菜拌腐竹可作脾胃虚弱、消化不良者的保健菜肴。香菜拌黄瓜能开胃消食、驱风透疹。芫荽熘猪大肠具补虚、止肠血的功效，可用于肠出血、血痢、痔疮、脱肛等症。芫荽酒、芫荽粥、芫荽薄荷饮可使小儿痘疹速出。芫荽汁可治小儿目赤、虫蛇咬伤等症。芫荽子可作为天然香料，用于糖果、肉类制品、焙烤食品、汤类罐头等，亦可用作酒类的加香料，如用于生产杜松子酒。

【药用价值】 **全草**：辛，温。发表透疹，健胃。用于麻疹不透、感冒无汗、虚寒胃痛。**果实**：用于消化不良、食欲不振。

【方例】 1. 麻疹不透：鲜芫荽（全草）9～15g，水煎服；或加鲜浮萍9g，水煎服。

2. 消化不良、食欲不振：芫荽子（果实）6g，陈皮、六曲各9g，生姜3片，水煎服。

3. 小儿目赤、虫蛇咬伤：芫荽捣烂取汁，外敷。

4. 胃寒胀痛：鲜芫荽15～20g，胡椒15g，艾叶6g，水煎服。



芫荽

HABITAT An annual or biennial herb, cultivated as vegetable.

DISTRIBUTION Throughout China.

EDIBLENESS Tender seedling may be consumed as vegetable or condiment, eaten fresh or salted. The seeds can be used as commercial spice in producing candy, wine, tinned soup and baking foods.

INDICATIONS Herb and Seed: Measles without adequate eruption, common cold without sweat, stomach ache. Fruit: Indigestion, anorexia.

野胡萝卜

(Yehuluobo)

Wild Carrot

【别名】 野萝卜、山萝卜、鹤虱风、南鹤虱。

【学名】 *Daucus carota* L. – 伞形科Umbelliferae

【植物形态】 二年生草本，高20～120cm。主根黄白色，茎具白色粗硬毛。根生叶有长柄，基部鞘状，叶片2～3回羽状分裂，最终裂片线形或线状披针形；茎生叶叶柄较短。复伞形花序顶生或侧生，伞柄15～30枚，叶片总苞片5～8；小苞片数轮，不裂或羽状分裂；小伞形花序有花15～25，白色、黄色或淡紫红色。双悬果长卵形，具棱，棱上有翅，密生钩刺。花期5～7月。果期7～8月。

【生境分布】 生于路旁、山沟、溪边及荒地上。分布于江苏、浙江、安徽、江西、湖北、湖南、四川、贵州等地。

【化学成分】 根富含胡萝卜素(Carotene)，挥发油。油的主要成分为蒎烯(Pinene)、柠檬烯、胡萝卜醇(daucol)、胡萝卜次醇、细辛醚(asarone)、细辛醛等；此外还含有胡萝卜酸(daucic acid)。果实含挥发油约2%，油的主要成分同上；另含黄酮类、糖、生物碱、胡萝卜苦苷（daucusin）和扩张冠状动脉血管的成分。嫩叶每百克含水分90g，蛋白质3.8g，碳水化合物1.9g，脂肪0.56g，纤维素0.6g及胡萝卜素。

【食用价值】 根和嫩叶富含胡萝卜素，可炒食。根可生食。炒野胡萝卜叶具消肿、明目、化痰的功能、对肿毒、痰咳、目赤、痒疹等有一定疗效。野胡萝卜炖鸡，具温中益气、补髓添精

野胡萝卜花枝



的功效，适用于体质虚弱、胃呆食少、水肿、痰咳、消渴、小便频数等症。

【药用价值】 **全草（鹤虱风）**：苦、微甘，微寒。有小毒。杀虫，解烟毒，明目，理气，活血。**果实（南鹤虱）**：辛、苦，平。有小毒。杀虫，止痒，消积。用于虫积腹痛、小儿疳积、阴痒、斑秃。

【方例】 1. 蛲虫病肛痒：南鹤虱、花椒、白鲜皮各15g，苦楝根皮9g，煎汤，趁热熏洗或坐浴。

2. 钩虫病：南鹤虱 45g，浓煎两汁合并，加白糖适量调味，晚上临睡前服用，连服 2 剂。

3. 斑秃：野胡萝卜全草50g，生姜 150g，生半夏 50g，鲜侧柏叶 30g，共捣成泥状，外敷患处。

4. 阴痒：南鹤虱10g，煎水洗阴部。

HABITAT A biennial herb grows in wastelands, along roadsides, in ditches and streams.

DISTRIBUTION In Jiangsu, Zhejiang, Anhui, Jiangxi, Hubei, Hunan, Sichuan and Guizhou Provinces.

EDIBLENESS Root and leaves, rich in carotene, eaten stir-fried. The root is a famous vegetable and eaten raw, stir-fried or made cold dishes.

INDICATIONS Herb: Colpoxerosis, prurigo. Fruit: Abdominal pain due to parasites, malnutrition in children, scrotum dermatitis, alopecia areata.

胡萝卜

(Huluobo)

Carrot

【别名】 红萝卜、黄萝卜、丁香萝卜、金笋

【学名】 *Daucs carota* L. var. sativa DC.—伞形科 Umbelliferae

【植物形态】 一年生或二年生草本。根粗壮，肉质，红色或黄色。茎直立，高 60～90cm。多分枝。2～3 回叶状复叶，裂片狭披针形；叶柄基部扩大。复伞形花序顶生，花白色或淡黄色；总苞片叶状，细深裂；小伞形花序多数，其外缘的花有较大而相等的花瓣。双悬果矩圆形，长约3mm，沿脊棱上有刺。花期4～5月。果期5～6月。

【生境分布】 著名蔬菜作物，全国各地均有栽培。

【化学成分】 根含α－，β－，γ－和ε－胡萝卜素(carotenes)、西红柿烃（lycopene）、六氢西红柿烃(phytofluene）等多种类胡萝卜素，伞型花内脂(umbeliferone)，维生素B_1、B_2、C，烟酸，叶酸，花色素。尚含有糖3%～15%，挥发油0.014%以及咖啡酸(caffeic acid)、绿原酸(chlorogenic acid)、没食子酸(crallic acid)、对羟基苯甲酸等。叶含多量胡萝卜素、木犀草素-7-葡萄糖苷(luteolin-7-glucoside)。地上部分尚含胡萝卜碱和吡咯烷(pyrrolidine)。



胡萝卜



胡萝卜花枝

【食用价值】 根是一种生熟皆可食的蔬菜。可煮、炒、凉拌，煮粥，腌制酱菜。经常食用有降低血压、血脂，强心，抗炎，抗过敏等作用；与松针（叶）炒食，可防治维生素 A、C 缺乏症。嫩叶（胡萝卜缨）也可煮食。

【药用价值】 **根**：甘，平。健脾和中，滋肝明目，止咳化痰，凉血顺畅。可治疗消化不良、体虚乏力、视物昏花、夜盲症、久痢、咳嗽、豆疹等。胡萝卜素和叶酸有增强机体免疫功能和一定的抗癌作用。

【附方】1. 消化不良、久痢久泻：鲜胡萝卜250g，粳米 60g，加水煮熟，分 2 次服用。

2. 百日咳，慢性咳嗽：胡萝卜 200g，洗净切片，加20g红枣、水1500ml，温水煮至500ml 取汁饮服。

3. 麻疹、水痘：胡萝卜150g，芫荽100g，荸荠60g，加水熬成2碗，为1日剂量，分2次服。

4. 贫血：胡萝卜100g，红薯250g，红糖30g，水煮至熟，连汤食，每日 1 次。

5. 夜盲症：羊肝或猪肝 500g，切片，入沸水煮 2～3 分钟，捞出；胡萝卜 1～2 个，捣汁拌肝片，加调味品后食用。

HABITAT An annual or biennial herb.

DISTRIBUTION Cultivated in most parts of China.

EDIBLENESS Root, a famous vegetable, can be cooked, stir-fried, made into tossed salad, cooked as conjee and pickled. It can reduce blood pressure, blood lipid and has cordial, anti-inflammatory and antiallergic effects.

INDICATIONS Root: Dyspepsia, inertia, blurring of vision, nyctalopia, dysentery, cough, exanthema, etc. The carotene and folic acid can enhance immunity function and has the action of anticancer.

小茴香

(Xiaohuixiang)

Fennel

【别名】 茴香、瘪谷茴香、香丝菜、怀香



小茴香

【学名】 *Foeniculum vulgare* Mill. - 伞形科 Umbelliferae

【植物形态】 多年生草本，全株无毛，有粉霜，具强烈香气。茎直立，上部分枝。三至四回羽状复叶，最终小叶片线形；基生叶丛生，有长柄；茎生叶互生；叶柄基部扩大呈鞘状抱茎。复伞形花序，无总苞和小总苞；伞幅5～25，长2～7cm不等；花梗5～30，长4～10mm；花两性，萼齿缺，花瓣5，黄色，顶部向内卷曲，微凹；雄蕊5；子房下位，2室。双悬果长圆形，长4～8mm；分果常稍弯曲，具5棱，有特异香气。花期5～6月。果期7～9月。

【生境分布】 原产欧洲地中海一带，我国各地普遍有栽培。

【化学成分】 果实含挥发油3%～8%，主要成分为茴香醚（anethole）、右旋小茴香酮（d-fenchone）、右旋及左旋柠檬烯、莰烯、二戊烯和茴香醛等。胚乳中含脂肪油约15%，蛋白质约20%。此外，尚有维生素A样物质、淀粉、糖类及黏液质等。叶含茴香苷（fenicularin，槲皮素-3-L-阿拉伯糖苷），山奈醇-3-阿拉伯糖苷，山奈醇-3-葡萄糖醛酸及槲皮素-3-葡萄糖醛酸。

【食用价值】 嫩叶可作蔬菜，果实作香料，多用于酒类和糖果之中，或加入鱼、肉、酱等中，可以去腥臭、增香气，还可以诱发人的食欲；研为粉末用于制作五香粉或调入面食。茴香精油具有良好的防腐作用，用于食品腌渍。炒小茴香叶有驱风、顺气、止痛的功效。小茴香叶烧豆腐能益气和中、滋阴润燥；茴香炒腰花能补肾止痛；茴香炖牛肉可温肝暖胃、行气止



小茴香（药材）

痛；茴香蒸鲫鱼具理气、止痛、健脾的功效；茴香煎鸡蛋能行气止痛，消肿散结。茴香粥可散寒止痛。茴香根拌南瓜子可治蛔虫腹痛。茴香姜糖汤可治感冒、妇女带下、疝气痛、胃冷痛。

【药用价值】 **果实**：辛，温。行气止痛，健胃散寒。主治胃寒痛、小腹冷痛、痛经、胸胁痛、疝气痛、睾丸鞘膜积液、血吸虫病等。

【方例】 1. 胃寒痛：小茴香、干姜、木香各9g，甘草6g，水煎服。

2. 疝气痛：小茴香、巴戟天各9g，橘核6g，水煎服。

3. 胸胁疼痛：小茴香30g（炒），枳壳15g，研末。每服3g，盐汤调下。

【附注】 茴香精油还广泛用于牙膏、牙粉、肥皂、香水、化妆品等香精中。

HABITAT A perennial herb, cultivated.
DISTRIBUTION Nearly throughout China.
EDIBLENESS Tender leaves and fruit are edible, and fruit is used as condiment in wine and candy. Essential oil from its fruit is extensively used in toothpaste, soap, cosmetics and food industry.
INDICATIONS Fruit: Stomachache, dysmenorrhea, pain in the chest and hypochondrium, hernia and schistosomiasis, etc.

珊瑚菜

(Shanhucai)

Coastal Glehnia

【别名】 莱阳参、北沙参、沙参、海沙参、条沙参

【学名】 *Glehnia littoralis* (A.Gray) Fr. Schmidt ex Miq.－伞形科 Umbelliferae

【植物形态】 多年生草本。主根肉质，黄白色。地上茎短，下部常埋在沙土中，常单一或稍分枝，密被灰褐色柔毛。基生叶具长柄，常平铺地面，基部鞘状，带粉紫色；叶片3出或2回3出或近羽状分裂。复伞形花序顶生，花柄密被白色柔毛，无或具1枚总苞片；花白色。双悬果倒广卵形，密被白色柔毛，果棱翼状，肥厚。花期6～7月。果期7～8月。

【生境分布】 分布于辽宁、吉林、河北、山东、

北沙参（药材）





珊瑚菜

江苏、浙江、福建、台湾、广东等地。

【化学成分】 根含补骨脂素（psoralen）、香柑内脂（bergapten）、花椒毒素（xanthotoxin）等多种香豆精类化合物。还含北沙参多糖，挥发油，三萜酸，豆甾醇，β－谷甾醇，生物碱和淀粉。果实含珊瑚菜素（phellopterin）。

【食用价值】 幼苗和根均可食用。4～6月间采幼苗，沸水烫后，煮熟或炒食。北沙参（根）可炖鸡、炖鸭或炖肉，均能增强人体免疫功能，扶身体正气，减少疾病。如北沙参、百合炖鸡，北沙参、玉竹炖老鸭汤等均能提高人体抗病防病能力，有温中、益气、补虚等功效。参竹心肺汤（北沙参、玉竹各15g，猪心肺1副，炖汤）为补心、肺，益气血之食疗菜肴。

【药用价值】 **根（北沙参）**：苦、淡，凉。养阴清肺，祛痰止咳。用于肺热燥咳、虚痨久咳、阴伤咽干、口渴。

【方例】 1．阴虚火炎，咳嗽无痰，骨蒸劳热，肌皮松燥，口苦烦渴：北沙参、麦门冬、知母、川贝母、怀熟地、鳖甲、地骨皮各120g，或作丸，或作膏，每早服9g，白汤下。

2．烦渴咳嗽，胀满不食：北沙参15g，水煎服。

3．急慢性支气管炎，咳嗽：北沙参、车前子各9g，生甘草4.5g，水煎，一日2～3次服。

4．肺胃燥热，干咳口渴：沙参麦冬汤（北沙参、麦冬、玉竹、天花粉、桑叶、生扁豆、生甘草）加减，水煎服。

5．虚劳发热，糖尿病：北沙参、葛根各10g，装纱布袋内，加猪肉500g和适量调料，文火炖至猪肉熟烂，食用并喝汤。

HABITAT A perennial herb grows in sandy beach, or cultivated.

DISTRIBUTION In Liaoning, Jilin, Hebei, Shangdong, Jiangsu, Zhejiang, Fujian, Taiwan and Guangdong Provinces.

EDIBLENESS The seedling and root are edible. Seedling can be stir-fried or made into soup. Root braised with chicken, duck or pork can enhance immunity function.

INDICATIONS Root: Irritating dry cough due to the lung-heat, chronic cough due to consumption, thirst.

水芹

(Shuiqin)

Javan Waterdropwort

【别名】 野芹菜、楚芹、水英、蜀芹、刀芹



水芹

【学名】*Oenanthe javanica* (Bl.) DC. (O. stonifera DC.) －伞形科 Umbelliferae

【植物形态】 多年生湿生或水生草本，高可达1m。全体无毛，具匍匐茎。叶互生，叶片1～2回羽状复叶或分裂，小叶或裂片卵圆形至菱状披针形，边缘具不等的尖齿或圆齿状锯齿，基部不等。花序顶生，小伞形花序6～20，无总苞，小总苞2～8，线形。花白色，有柄；花瓣倒卵形，先端内凹。双悬果圆形或近圆锥形，侧棱稍宽。花期6～7月。果期9～10月。

【生境分布】 喜生于低湿洼地或水沟中。分布于河南、江苏、浙江、安徽、江西、湖北、湖南、四川、广东、广西、台湾等地。亦有栽培。

【化学成分】 水芹可食部分每100g含蛋白质2.5g、脂肪0.6g、碳水化合物4g、钙160mg、磷49mg、铁8.5mg、胡萝卜素4.28mg、维生素B_2 0.33mg、维生素C 39mg、烟酸 1.1mg等。全草含挥发油0.066%，其中有α－蒎烯、β－蒎烯、月桂烯、松油烯、苄醇等，另含酞酰二乙酯正－5基－2－乙丁基酞碳酯、双(2－乙丁基)酞碳酯以及多种游离氨基碳。种子含戊糖胶(pentosan)。

【食用价值】本品为常用蔬菜，素食可凉拌，或炒豆腐干丝等，能退热解毒、养胃、明目、利水。荤食可炒鸡蛋或炒肉丝，有滋阴补气、开胃、除烦等功效。

【药用价值】**全草**：甘、辛，凉。清热解毒，凉血降压，利水。用于暴热烦渴、黄疸、水肿、淋病、带下、瘰疬、腮腺炎、乳腺炎、扁桃



水芹菜

体炎、高血压以及跌打损伤等。

【方例】 1．小儿发热：全草、大麦芽、车前子，水煎服。

2．咽喉炎、扁桃体炎、齿槽脓肿：鲜全草捣汁含嗽，每日3～4次。

3．高血压：鲜全草90～120g，水煎服，或捣汁服。

4．鼻出血不止：鲜芹菜30g，香菜（芫荽）15g，鸡蛋1～2个加少量食盐水煎，喝汤食蛋，每日1次。

5．面神经麻痹：鲜芹菜50g，大蒜头20g，共捣烂，外敷患处（左斜敷右，右斜敷左）。每日1次。

HABITAT A perennial herb grows in damp land or ditches.

DISTRIBUTION In Henan, Jiangsu, Zhejiang, Hubei, Hunan, Sichuan, Guangdong, Guangxi and Taiwan Provinces.

EDIBLENESS Whole herb, a vegetable in common use, can be made into salad, and stir-fried with dried bean curd, egg or shredded pork.

INDICATIONS Herb: Excessive thirst due to summer-heat, jaundice, hydrops gonorrhea, leukorrhea, scrofulas, parotitis, mastitis, tonsillitis, traumatic injury and hypertension.

越 橘

(Yueju)

Cowberry; Bilberry

【别名】 温普，红豆，牙疙瘩，熊果叶

【学名】 *Vaccinium vitis-idaea* L.-杜鹃花科 Ericaceae

【植物形态】 常绿矮灌木，高10～12cm，茎直立，小枝细，灰褐色。单叶互生，草质，椭圆形或倒卵形，先端圆钝，基部楔形，全缘或近全缘，叶缘有细毛，下面有腺点；叶柄长0.5～3mm，有白毛。总状花序短，生数朵花；萼短钟状，4裂；花冠钟形，白色或粉红色，裂片4；雄蕊8；花柱丝状。浆果近球形，桔红色。花期6～7月。果期8月。

【生境分布】 生于高山针叶林下、灌木丛中。分布于吉林、黑龙江、内蒙古、新疆、河北等省区。

【化学成分】 叶含熊果酸苷（arbutin）、熊果酸（ursolicacid）、洋梨苷（pyrosid）、毛柳苷（salidroside）、4-羟苯基β-龙胆二糖苷（4-hydroxyphenyl β-gentiobioside）、金丝桃苷（hyperin）、扁蓄苷（avicularin），异槲皮苷（isoquercitrin）。又

越橘



含焦性儿茶酚型鞣质7.9%～8.2%，其中有d－儿茶精（d－catechol）、L－表儿茶精、d－没食子儿茶精（d－callocatechol）。果每100g含蛋白质2.15～2.42g、脂肪0.53～2.0g、果酸0.3－0.5g、维生素C、多种糖类及生物碱等。

【食用价值】 果实可食。生食酸甜可口，或作果酱、果酒。越橘果酱含有多种营养成分，具有解毒、利尿功效 适于肾结石、尿道炎、膀胱炎、贫血等症。越橘糕（越桔果酱与玉米粉制成）具有利水解毒、调中开胃功效。

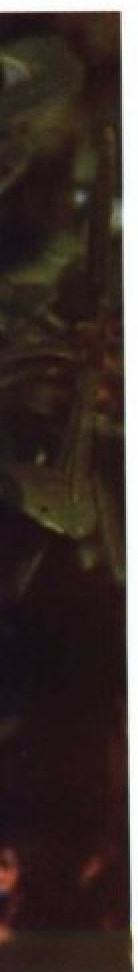
【药用价值】 **叶**：苦、涩，温。利尿解毒，消炎。治肾结石、风湿、痛风、淋毒性尿道炎、膀胱炎。**果**：酸、甘，平。清热解痛。治痢疾，用于维生素缺乏症。

【方例】 1．尿道炎，膀胱炎：越橘叶6g，水煎服。

2．肠炎，痢疾：越橘果3～9g。水煎服。

3．贫血：越橘果生食，效果明显。

4．毒性尿道炎 越橘果制成果酒、果酱、果露、果糕，常食用，效果显著。



HABITAT A small evergreen shrub grows in conifer woods or thickets.
DISTRIBUTION In Jilin, Heilongjiang, Inner Mongolia, Xinjiang and Hebei Provinces.
EDIBLENESS The fruit can be prepared into jam and wine. The jam is mixed with maize flour to make a medicated food Cowberry Cake for diuresis and detoxification.
INDICATIONS Leaf: Calculus of kidney, rheumatism, gout, viral urethritis, cystitis. Fruit: Dysentery, avitaminosis.

老鸦柿

(Laoyashi)

Diamondleaf Persimmon

【别名】 土柿、野山柿、黑柿子、牛奶柿、丁香柿

【学名】 *Diosyros rhombifolia* Hemsl．－柿树科Ebenaceae

【植物形态】 落叶灌木，高达1～3m。主根粗壮，根



老鸦柿

皮黑褐色。枝条细而稍弯曲，有枝刺，嫩枝被黑褐色毛。叶互生，卵状菱形至倒卵形，先端尖或钝，基部狭楔形，上面沿侧脉有浅黄色毛，老时则脱落，下面被疏柔毛。花白色，单生于叶腋；单性异株；花萼深4裂，雌花花萼于花后增大；花冠白色。果卵球形或卵形，径约2cm，顶端有突尖，具长柔毛，成



老鸦柿果枝

熟时橙黄色。花期5～6月。果期9～10月。

【生境分布】 生于向阳山坡灌丛中、疏林下、丘陵地及村旁路边。分布华东地区。

【化学成分】 果实含糖类有机酸，鞣质，维生素等。根含鞣质，苷类。

【食用价值】 成熟果实可食用，或加工熬糖，酿酒，做醋及制成柿饼。根与红枣水煎可治肝硬化；水煎，冲黄酒服可治跌打损伤。

【药用价值】 **根，枝**：苦、涩，平。清热，利胆，凉血，活血。治急性黄疸型病毒性肝炎、肝硬化、骨结核、跌打损伤。

【方例】 1．肝硬化：老鸦柿根12g，红枣6枚，水煎服。

2．急性黄疸型传染性肝炎 老鸦柿枝16～33g，水煎服；或老鸦柿根、胡颓子根、山楂根各30g，水煎服。

3．骨结核：老鸦柿根、化香树根各16g，鱼藤1.8g，黄酒250g，隔水蒸服。

4．跌打损伤：老鸦柿根33g，水煎冲黄酒服。

HABITAT A deciduous shrub grows on sunny slope or in thickets, forests, in uplands, nearby village or along roadsides.

DISTRIBUTION In the east of China.

EDIBLENESS Fruit, eaten raw, or prepared into sugar, wine , vinegar and preserves. The decoction of the roots with Chinese dates is effective in treatment of hepatic cirrhosis. Root decoction, mixed with wine, is used for traumatic injuries.

INDICATIONS Root and Branch: Acute icteric hepatitis, hepatic cirrhosis, tuberculosis of bones and traumatic injuries.

柿树

(Shishu)

Persimmom

【别名】柿子树

【学名】*Diospyros kaki* L. f. – 柿树科 Ebenaceae

【植物形态】落叶乔木，高可达14m。单叶互生，椭圆状卵形；基部阔楔形，全缘，革质，有褐色柔毛。花单性异株或杂性同株；花冠壶形，黄白色，4裂。两性花有雄蕊8～16；子房上位，8室。雄花成聚伞花序，雄蕊16；雌花单生叶腋，有8枚退化雄蕊。浆果卵圆球形，直径3.5～8cm,橙黄色。基部有宿存萼4。花期5月。果期9～10月.

【生境分布】生于山坡灌木林中。全国大部分地区有分布或栽培。

【化学成分】根及根皮含3-甲氧基-7-甲基胡桃叶醌（3-methoxy-7-methyl-lugione）、柿醌（neodiospyrin）、强心苷、皂苷、鞣质。柿叶含白桦脂酸(petulinic acid)、齐墩果酸(oleanolic acid)、熊果酸(ursolic acid)、糖类、黄酮苷、香豆精类、鞣质等。幼柿叶含维生素C、山萘酚-3-葡萄糖苷(kaempferol-3-glucoside)。果实含无色花青素、瓜氨酸（L-citrulline)、醌类、糖类、维生素等。柿蒂含齐墩果酸、熊果酸、白桦脂酸、鞣质、果糖等。

柿





柿（果）



柿蒂



柿饼

柿饼的饼霜含甘露醇、葡萄糖、果糖、蔗糖等糖类。柿漆含柿漆酚（shibuol）。

【食用价值】 成熟果实脱涩后可鲜食。可将成熟果实放在40℃水中浸24～36小时脱涩，也可浸在生石灰、食盐水中，或用95%乙醇喷闷果实1～2天脱涩。成熟果实可制成柿饼、柿糕，或与主食混合，加工成各种食品，还可熬糖、酿酒、做醋。成熟柿子生食可治胃热、咽燥、肺结核咳嗽咯血、心中烦热、泄痢等；酒后食冻柿子有醒酒、解胃热的功效。成熟鲜柿捣烂取汁，温水冲服，对甲状腺肿、淋巴结肿大及无名肿毒有治疗作用。柿饼研碎加面粉制成饼，能治小儿咳嗽、泄吐、老人哮喘、痰中带血等。柿饼加山药、薏仁米可制成珠玉二宝粥，能清补脾肺、甘润益阴。柿叶经加工，制成柿汁茶，能生津止咳、清热解毒、通利血脉、降低血压。

【药用价值】 **干燥宿萼（柿蒂）**：涩，平。温中下气。治呃逆、百日咳、胸满咳逆、夜尿症。**柿饼霜**：甘、凉。镇咳、化痰、清热润燥。治肺热燥咳、干咳咽干喉痛、口舌生疮；**外果皮（柿皮）**：治疔疮、无名肿毒；**树皮**：治火烫伤。**根**：收涩，凉血。治血崩、血痢、下血。**叶**：苦，寒。可治胃溃疡出血、肺结核出血、功能性子宫出血、痔漏出血、急性肾炎的血尿及肺热咳嗽。**果实**：甘、涩，寒。清热，生津，化痰，健脾，止血，解酒，润肺止渴，滋养，收涩。用于热病烦渴、咳嗽、吐血、赤痢、泄泻热淋、大便秘结、痔疮出血、口疮、缺铁性甲状腺肿大；**柿饼**：甘、涩，寒。补脾和胃，润肺涩肠，止血，祛痰，止咳。治吐血、咯血、肠风、痔漏、痢疾。

【方例】 1.血小板减少：干柿叶片10g，马蓝20g，阿胶20g,侧柏叶15g，水煎服。

2.膈食：柿蒂9g，刀豆12g，水煎服。

3.呃逆：柿霜6g，开水冲服。

4.胃寒呃逆，胸痞：丁香6g，柿蒂9g，人参3g，生姜9g，水煎服。

5.吐血、咯血、嗽血、尿血、便血、痔血等：柿饼500g，枇把叶、白果肉、怀熟地各125g，生姜皮30g，百部150g，天冬、麦冬各100g，水煎加蜜服。

HABITAT A deciduous tree grows in hillsides or shrubs.
DISTRIBUTION In most parts of China.
EDIBLENESS The ripe fruits are eaten fresh after deacerbity, processed into dried persimmon and various pastries, and made into sugar, wine and vinegar. The fresh persimmon can prevent from stomach heat, throat dryness, cough with bloody sputum, fever with dysphoria and dysentery. A decoction of the dried persimmon is applied for hypertension. Leaves are prepared as persimmon tea for coronary heart disease, hypertension, cerebrovascular disease, diabetes mellitus, neurosis, insomnia, etc.
INDICATIONS Fruit: Cough, spitting blood, dysentery, diarrhea, unitary tract infection, constipation, hemorrhoidal bleeding, etc. Root: Bleeding in gastric ulcer, hemoptysis in pulmonary tuberculosis, dysfunctional uterine bleeding, hemorrhoidal bleeding and hematuria due to acute nephritis. The Dried Calyx: Hiccup, cough, hemoptysis and hematemesis.

桂花

(Guihua)

Sweet Osmanthus



桂花

【别名】 木犀、岩桂、木樨花、九里香

【学名】 *Osmanthus fragrans* Lour.－木犀科Oleaceae

【植物形态】 常绿灌木或乔木，高1.5～12m。叶对生，革质，椭圆形或长椭圆状披针形，先端急尖或渐尖，基部楔形，全缘或上半部有细锯齿。花芳香，丛生于叶腋；花萼4裂；花冠4裂，乳白色、淡黄色、黄色或橘红色；雄蕊2，花丝极短，子房上位，柱头头状。核果椭圆形，熟时紫黑色。花期



桂花（丹桂）

9～10月。果期10月至翌年4月。

【生境分布】 原产我国西南部，现南方各地均有栽培。常见的栽培变种有丹桂、银桂（四季桂）和金桂等。

【化学成分】 花含挥发油约0.3%。油中含数十种化合物，主要有罗勒烯（ocimene）、蒎烯（pinene）、紫罗兰酮（ionone）、芳樟醇（linalool）、β－水芹烯（β-phellandrene）、橙花醇（nernol）等。另含齐墩果叶酸，熊果酸，熊果醇（uvaol），β－谷甾醇等。

【食用价值】 花极香。民间常用桂花调入料面中制成芳香糕点，如桂花米糕、桂花糖年糕等。桂花也可泡茶或浸酒服。桂花用糖、蜜、盐腌渍后可制成天然食用香料，也可作糕团馅用。工业上用石油醚浸提的桂花浸膏可配制高级香精，用于制造糖果、蜜饯、糕点、饼干等。用桂花熏茶可增加茶叶香味，提高其品质，杭州著名的龙井茶就是用桂花熏制的。



桂花果枝

桂花（银桂）



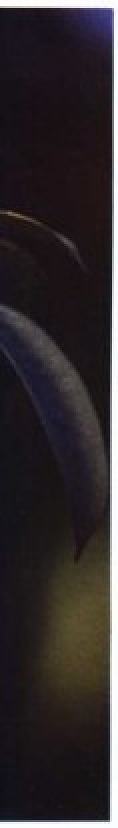
【药用价值】 **花(桂花)**：辛，温。散寒破结，化痰生津。用于风火牙痛、痰饮喘咳、口臭、经闭腹痛等。**果实(桂花子)**：甘、辛，温。暖胃平肝，散寒止痛。用于肝胃气痛。**根(桂树根)**：甘、微涩，平。祛风湿，散寒。用于风湿麻木、筋骨疼痛、胃痛、牙痛。

【附方】 1. 胃寒腹痛：桂花、高良姜各4.5g，小茴香3g，水煎服。

2. 经闭腹痛：桂花30g、荔枝肉适量同煮，冲红糖、黄酒服。

3. 风湿筋骨痛：桂花树枝、叶适量，煎浓汁温敷患部，一日2～3次。

4. 口臭：桂花3g，水煎漱口或茶饮。



HABITAT An evergreen shrub or tree, often cultivated.

DISTRIBUTION Native to China, now widely cultivated in the Provinces of South China.

EDIBLENESS The flowers are very much fragrant. Chinese people usually make aromatic cakes, such as Sweet Osmanthus Rice Cake, Sweet Osmanthus New Year Cake, by mixing the flower with flour. Pickled with sugar, honey and salt to produce natural edible spice and stuffing. Steeped in boiling water as tea or soaked in alcohol as a medicinal wine, and also used for fumigating tea to improve its quality.

INDICATIONS Flower: Toothache, cough and dyspnea due to retention of phlegm and pain in the lower abdomen due to amenorrhea. Fruit: Gastralgia. Root: Numbness, pains of muscles and joins, stomachache and toothache.

咖 啡

(Kafei)

Coffee tree; Arabian coffee

【别名】 小果咖啡、阿拉伯咖啡树、小粒咖啡

【学名】 *Coffea arabica* L.–茜草科 Rubiaceae

【植物形态】 灌木或小乔木，高4～7m。枝灰白色，对生，稀轮生。叶对生，薄革质，矩圆或披针形，波状或线波状；叶柄长8～15mm，托叶宽三角形。聚伞花序数个簇生叶腋，常无总花梗，苞片基部合生，基叶2枚宽三角形，托叶状，另2枚披针形，叶状。花白色，芳香；萼檐平截或5线裂；花冠裂片4～6，长于筒部。浆果椭圆形，长12～16mm。花期3～4月。果熟期9～11月。

【生境分布】 原产热带美洲东部，现巴西为世界上最大的咖啡生产和出口国，我国海南、云南南部和台湾有引种栽培。

【化学成分】 种子含咖啡碱(coffeine)、可可豆碱(Theobromine)、茶碱(theophylline)、咖啡鞣酸等。尚含蛋白质15.9%，脂肪18.2%，糖类7.83%，以及粗纤维等。根、茎、叶中含有咖啡碱、可可豆碱、茶碱、咖啡酸、绿原酸、阿魏酸、东莨菪素(scopoletin)等。

【食用价值】 种子经焙炒，研碎，即为咖啡粉，为世界三大饮料（咖啡、可可和茶）之一。咖啡除饮用外，亦广泛应用于糖果、糕点、冰淇淋等食

咖啡豆



品工业。市售咖啡有两种，一种为速溶咖啡，用开水冲泡，加糖就可饮用；另一种咖啡粉，需煮后去渣才能喝，但味更浓、更清香。清咖啡、柠檬咖啡、奶咖啡等，均能兴奋精神、驱散瞌睡、增加食欲、帮助消化、强健身体。咖啡富含咖啡碱等，过量饮用会使人有咖啡中毒的危险，长期饮用就会上瘾，故不宜长期过量饮用。孕妇、失眠患者，对咖啡敏感者，以及喝酒、抽烟时均不宜喝咖啡。

【药用价值】 种子：甘，温。提神醒脑，强心利尿。用于嗜睡神萎、肺气肿、肺原性心脏病、慢性支气管炎等。

【方例】 1．嗜睡神萎，精神不振：咖啡粉10～15g，加水煮沸，取滤液，加糖25g，饮眠。

2．慢性支气管炎、肺气肿、肺原性心脏病：咖啡豆（炒）5～10g。煎取浓汤饮服。

【附注】 同属植物中果咖啡 *Coffea canephora* Pierre ex Froehn.、大果咖啡 *Coffea liberica* Bull. ex Hien的用途相同。



中粒咖啡



咖啡的花、果枝

HABITAT A small tree or shrub.

DISTRIBUTION Originated from the tropics of east America, Brazil is the maximum coffee export country. Cultivated in Hainan, south of Yunnan and Taiwan Provinces of China.

EDIBLENESS Seeds can be made into coffee powder which is one of the three most popular drinks in the world or used as ingredients in candy, cake and ice-cream.

INDICATIONS Seed: Energy refreshing, emphysema, cardiopathy due to pneumonia and chronic bronchitis.

蕹菜

(Wengcai)

Swamp Morningglory

【别名】 瓮菜、蕹菜、空心菜、藤藤菜、空筒菜、无心菜

【学名】 *Ipomoea aquatica* Forsk－旋花科 Convolvulaceae

【植物形态】 一年生蔓状草本。全体无毛。茎中空，匍匐。叶互生，叶片矩圆状卵形或椭圆形，长6～15cm，先端短尖或钝，基部截形、心形或戟形，边缘全缘或波状；具长柄。聚伞花序腋生，直立，有花一至数朵；萼绿色，卵形，先端钝；花冠白色或淡红色，阔钟状；雄蕊5，不等长；雌蕊1，较长，柱头浅裂而呈头状。蒴果卵形。种子2～4颗。花期夏、秋。

【生境分布】 生于湿地或水田中。我国长江流域，南至广东，均有栽培。

【化学成分】 蕹菜每100g含蛋白质2.3g，脂肪0.3g，糖类4.5g，钙100mg，磷37mg，铁1.4mg，胡萝卜素1.8～3.35mg，维生素B_1 0.06mg、B_2 0.16mg、C 53mg。另含三萜类及许多纤维素。

【食用价值】 蕹菜是我国南方夏季主要的绿叶蔬菜。可炒食、做汤、煮面、捣汁饮，亦可沸水焯后加调料凉拌。或用于制作泡菜。蕹菜与瘦肉同煮可使肉质滑嫩，加深色泽。常吃清炒蕹菜，可治口臭、便秘。虾米炒蕹菜具有温肾润肺的功效。蕹菜炒肉片、蕹菜炖肉可用于妇女白带。蕹菜汤、蕹菜荸荠汤、蕹菜玉米须汤、蕹菜红糖汤具有清热、解渴、平喘的作用。蕹菜汁白糖饮、蕹菜汁蜂蜜饮、蕹菜炒萝卜，均有解毒、清热、止血的功效。

【药用价值】 **茎、叶**：甘，寒。治鼻衄、便秘、便血、痔疮、痈肿、挫伤、蛇虫咬伤。**根**：平。治白带、虚淋、龋齿痛。

【方例】 1. 鼻出血：蕹菜数根，和糖捣烂，冲沸水服。

2. 淋浊，便血：鲜蕹菜洗净，捣烂取汁，和蜂蜜酌量服之。

3. 翻肛痔：空心菜1000g，水1000g，煮烂去渣滤过，加白糖120g，同煎如饴糖状。每次服90g，每日早晚各服1次。

4. 妇女白带：蕹菜根500g，白木槿花根250g。炖肉或炖鸡服。

5. 蜈蚣咬伤：鲜蕹菜，食盐少许，共搓烂，擦患处。



蕹菜



蕹菜花

HABITAT An annual climbing herb grows in damp places or water fields.

DISTRIBUTION Cultivated in Reach of the Yangtze River.

EDIBLENESS A principal vegetable in summer can be put into soup, stir-fried, pressed into juice, dressed with sauce, or made prickle.

INDICATIONS Stem and Leaf: Epistaxis, constipation, hematochezia, hemorrhoid, carbuncle, traumatic injury, snakebite or insectbite. Root: Stranguria, dental caries and leukorrhea.

甘 薯

(Ganshu)

Sweet Potato

【别名】 山芋、番薯、红薯、地瓜、红苕、白薯、甜薯

【学名】 *Ipomoea batatas* (L.) Lam. －旋花科 Convolvulaceae

【植物形态】 一年生草本。地下具圆形、椭圆形或纺锤形的块根，其外皮和肉色因品种而异。茎平铺或上升，偶有缠绕，多分枝，圆柱形或具棱，节上易生不定根。单叶互生，叶柄长2.5～20cm，叶片形状、颜色因品种不同而异，宽卵形，全缘或3～5裂，基部心形或近于平截。聚伞花序腋生，花1～7朵；萼片5；花冠钟状或漏斗状，白色或淡紫色；雄蕊5，内藏；子房2～4室。蒴果。花期9～12月。

甘薯



【生境分布】 原产美洲，我国各地均有栽培。
【化学成分】 甘薯含有丰富的糖、蛋白质、纤维素和多种维生素，其中β－胡萝卜素、维生素E和维生素C尤多。还含有丰富的赖氨酸。
【食用价值】 块茎可生食或熟食。以甘薯为原料可制成各式油炸食品、面制品、糕点、果脯和冰淇淋，还可酿酒。甘薯含有丰富的淀粉、胡萝卜素、多种维生素、钾、钙等矿物质，营养价值高。所含的维生素B_1可促进食欲和消化；矿物质钙和镁，可预防骨质疏松症，钾具有降低血压的作用。甘薯经过蒸煮后，部分淀粉发生变化，与生食相比可增加40%左右的食物纤维，可有效刺激肠道，促进排便。甘薯又是减肥、抗衰老、抗癌的好食品。
【药用价值】 **块根**：甘，平。补中和血，益气生津，健脾胃，强肾阴，宽胃肠，通便秘。主治脾虚水肿、便秘、疮疡肿毒、大便秘结。
【方例】 1. 夜盲症：甘薯200g，胡萝卜100g，粟米100g，红糖20g，煮粥，服用。

2. 便秘：甘薯250g，粳米100g，蜂蜜20g，煮粥，服用。

3. 黄疸：甘薯煮食。

甘薯干



甘薯块根（山芋）





HABITAT An annual herb.
DISTRIBUTION Originated from America, now cultivated in most parts of China.
EDIBLENESS Root, eaten raw, baked or boiled in water ,made into candied fruit, fried foods, cakes and pastry, ice－cream and used to brew wine.
INDICATION Root: Dyspepsia, constipation, adiposis, cancer, osteoporosis, hepatitis, edema and hypertension.

土藿香

(Tuhuoxiang)

Wrinkled Gianthyssop

【别名】 藿香、苏藿香、排香草、川藿香、野藿香

【学名】 *Agastache rugosus* (Fisch et Mey.) O. Kuntze. - 唇形科 Labiatae

土藿香



【植物形态】 多年生草本，高30～120cm。有香气。茎四棱形，略带红色，对生，卵形或椭圆状卵形，先端尖，基部圆或近心形；下面被微柔毛和腺点。轮伞花序聚成顶生和腋生穗状花序；花萼管状，5裂；花冠唇形，紫色，淡紫红色或白色；二强雄蕊，生出花冠外；子房4深裂，花柱着生于子房底部中央，伸出花外，柱头2裂。小坚果，顶端有短毛。花期8月。果期9月。

【生境分布】 生于山沟、山坡路旁、林缘、灌木丛间或小河及溪流旁。常有栽培。全国大部分省区有产。

【化学成分】 全草含挥发油0.28%，油中主要成分为甲基胡椒酚(methylchayicol)，占80%以上。还含有茴香醚、茴香醛、d-柠檬烯、对甲氧基桂皮醛、α-蒎烯、β-蒎烯、辛酮-3、辛醇-3、对聚伞花素、辛烯-1-醇-3、芳樟醇、l-石竹烯、β-榄香烯、β-律草烯、毕澄茄烯、二氢白菖考烯、α-衣兰烯、β-金合欢烯以及胡萝卜素、维生素等。

【食用价值】 4～6月间采嫩叶芽，沸水焯后，换清水浸泡一天，炒食，凉拌或做汤。也可将鲜嫩叶芽作香料，拌入花生米或大豆中。花序也可食，采新鲜花序沾酱生食，或将其放入酱缸，以增加酱之香味。还可将鲜嫩藿香叶切碎加入做好的黄鳝菜肴中，调匀食用，可增加香味，避免腹胀；也可拌入炒好的嫩胡豆中。加红糖、生姜煎水服，可治外感风寒头痛、鼻塞、胸满、恶心呕吐。鲜藿香叶、鲜佩兰叶、陈茶叶、薄荷叶、冬桑叶、紫苏

叶加甘草开水泡作茶饮，可防治感冒。

【药用价值】 **全草**：辛，微温。祛暑化湿，行气和胃。用于中暑发热头痛、胸闷、食欲不振、恶心呕吐、泄泻。外用治手足癣。

【方例】 1. 疟疾：藿香、高良姜各15g，水煎服。

2. 霍乱，吐泻，胸腹胀满：陈皮、藿香叶各15g，水煎服。

3. 胎气不安，气不升降，呕吐酸水：藿香、香附、甘草各6g，水煎服。

4. 急性肠炎：藿香10～30g，水煎（不可久煎），加大蒜头4～6瓣，捣烂，和红糖15g拌匀，冲服，每天1～3次。

HABITAT An aromatic perennial herb grows wildly in ditches, slop, on roadside, at edge of forest, in shrub.
DISTRIBUTION In most parts of China.
EDIBLENESS Tender leaves,quick-scalded in boiling water and soaked in cool water for a day, before stir-fried, made into tossed salad or put into soup. The tender leaf bud, as a seasoning, is mixed with peanut kernels and soybeans. Fresh inflorescence is eaten with thick sauce. Its fresh leaves with eupatorium leaves, tea leaves, mint leaves, mulberry leaves and perilla leaves are infused in boiling water as tea which is beneficial to prevent common cold.
INDICATIONS Herb: Fever and headache due to summer-heat, chest distress, anorexia, nausea, vomiting, and diarrhea. External use for tinea manuum et pedis. Seed: Energy refreshing, emphysema, cardiopathy and chronic bronchitis.

香薷

(Xiangru)

Common Elsholtzia

【别名】 土香薷、山苏子、水荆芥、蜜蜂草、排香草、半边苏、香菜



香薷

【学名】 *Elsholtzia ciliata* (Thunb.) Hyland. －唇形科 Labiatae

【植物形态】 多年生草本。茎直立，方形，高30～100cm，下部疏被白柔毛，上部密被白毛。叶对生，长椭圆形或披针形，尖端渐尖，基部楔形，缘有钝齿，上面脉上有细柔毛，下面广布白柔毛。穗状轮伞花序腋生或顶生；苞片鳞片状；萼钟状，5齿裂；花冠淡紫色，2唇形，上唇直立，微凹，下唇3裂；雄蕊4，2强；花柱短。小坚果卵形。花期9月。果期10月。

【生境分布】 生于山野草坡。分布于辽宁、河北、山东、河南、安徽、浙江、江苏、江西、陕西、四川、云南、贵州、甘肃等地。也有人工栽培。

【化学成分】 全草含挥发油，主要成分为香薷酮（elscholtziaketone）、白苏酮（naginataketone）、桉叶素、α－蒎烯、对聚伞花素、异缬草酸、异缬草

酸异丁酯(iso-butyl isovalerate)、乙酸、α-, β-白苏烯(α-, β-naginatene)、辛醇-3(3-octanol)、辛烯-1-醇-3(1-octene-3-ol)、芳樟醇、樟脑、龙牛儿醇、己酸、异己酸等。种子含脂肪油38%，其中有油酸、亚油酸、亚麻酸。

【食用价值】 新鲜的香薷可作为蔬菜食用。香薷、厚朴剪碎，白扁豆炒黄捣碎，加入保温杯中，以沸水冲泡，盖严浸1小时，代茶频饮，能治夏季感冒发烧、头痛、胸闷、倦怠、腹痛、吐泻。

【药用价值】 **全草**：辛、微苦，温。祛风发汗。治瘫痪、劳伤吐血、感冒、疮毒。外用捣烂敷患处。**带花全草**：辛，微温。发汗解暑，行水散湿，温胃调中。用于头痛发热、恶寒、无汗、胸痞隐痛、呕吐腹泻、水肿、脚气、口臭。

香薷



【方例】 1. 瘫痪：香薷捣烂包关节处。

2. 感冒畏寒，头痛：香薷20g，白芷、川芎各15g，煎服。

3. 脾胃不和，胸膈痞带，内感风冷，伤寒头痛：香薷100g，甘草25g、白扁豆(炒)、厚朴、茯神各50g，研为细末。温水送服。

4. 口臭：香薷一把，适量水煎，含之。

5. 防治中暑：香薷6g，藿香适量，水煎代茶饮服。

【附注】 现今商品药材“香薷”来自唇形科多种植物，使用较多的是江香薷*Mosla chinensis* Maxim. cv. *Jiangxiangru*和石香薷（华荠苧）*Mosla chinensis* Maxim.的带根全草或地上部分。

HABITAT A perennial herb grows wild in hill or on grass slopes or cultivated.

DISTRIBUTION In Liaoning, Hebei, Shandong, Henan, Anhui, Zhejiang, Jiangsu, Jiangxi, Shaanxi, Sichuan, Yunnan, Guizhou and Gansu Provinces.

EDIBLENESS Fresh Common Elsholtzia can be eaten as vegetable. Pounding the herb with hyacinth bean and the bark of Magnolia officinais to pieces, and soaking them in boiling water, the decoction of which can be drunk instead of tea for the treatment of cold, headache, choking sensation in the chest, accidie, bellyache, vomiting and diarrhea.

INDICATIONS Herb: Paralysis, haematemesis due to internal injury caused by overstrain cold, skin and external diseases. Herb Attached with Flower: Cold and enteritis in summer, headache and fever, aversion to cold, anhidrosis, stuffiness in chest, abdominal pain, vomiting and diarrhea, hydrops, beriberi and halitosis.

地 笋

(Disun)

Shiny Bugleweed

【别名】 地瓜儿苗、泽兰、麻泽兰、地石蚕、野麻花

【学名】 *Lycopus lucidus* Turcz. — 唇形科 Labiatae

【植物形态】 多年生草本，高 40 ~ 100cm。地下根茎横走，肥厚，白色。茎直立，四棱，中空。节处有毛茸。叶对生，长圆状披针形或披针形，边缘有粗锐锯齿，上面略有光泽，无毛，下面密被腺点。轮伞花序腋生，花小，多数；苞片披针形；花萼钟形，先端5裂；花冠钟形，白色，外面有腺点，上唇直立，下唇3裂；能育雌蕊2；子房4深裂，花柱顶端2裂。小坚果扁平，暗褐色。花期7 ~ 9月。果期9 ~ 10月。

【生境分布】 生于山野的低洼地或溪流沿岸的灌木丛或草丛中。分布于黑龙江、吉林、辽宁、安徽、江苏、浙江、湖北、四川、山西等地，亦有栽培。

【化学成分】 每100g嫩茎叶含蛋白质4.3g，脂肪0.7g，碳水化合物9g，钙297mg，磷62mg，铁4.4mg，胡萝卜素6.33mg，维生素$B_1$0.04mg，维生素$B_2$0.25mg，维生素C7mg，烟酸1.4mg。根茎含淀粉、蛋白质、矿物质，尚含泽兰糖(lycopose)、葡萄糖、半乳糖、蔗糖、水苏糖等。

【食用价值】 幼苗及嫩茎叶可食。4 ~ 5月间采摘10 ~ 15cm的嫩苗及嫩茎叶，沸水焯后，炒

地瓜儿苗



食或凉拌。也可盐渍。根茎于春秋两季采收，挖出洗净后即可食用或酿酒，也可腌制酱菜。

【药用价值】 **茎、叶**：苦、辛，微温。活血，行水。治经闭、月经不调、产后血瘀腹痛、身面浮肿、跌打损伤、痈疮肿痛及风湿关节痛。外用适量。**根茎(地笋)**：甘、辛，温。活血，益气，消水。治吐血、衄血、产后腹痛、带下。

【方例】 1．月经不调，经闭，痛经：泽兰(地笋茎叶)、当归、生地、白芍、生姜各10g，甘草5g，大枣6枚，水煎服。

2．产后瘀血腹痛：泽兰(地笋茎叶)、赤芍、延胡索、蒲黄各6g，丹参12g，水煎服。

3．产后水肿，血虚浮肿：地笋嫩茎叶400g，炒食。

4．乳腺炎：新鲜地笋根茎90～120g，水煎服。或用鲜全草、叶适量，洗净，捣烂敷患处。

【附注】 同属植物毛叶地笋 *Lycopus lucidus* Turcz. var. *hirtus* Regel 功用相同。

HABITAT A perennial herb, wild in the low-lying areas and along running streams, in thickets and grasslands or cultivated.
DISTRIBUTION In Heilongjiang, Jilin, Liaoning, Anhui, Jiangsu, Zhejiang, Hubei, Sichuan and Shanxi Provinces.
EDIBLENESS Raw sprout and tender leaves are edible,stir-fried after being quick-scalded in boiling water, or salted. Raw rhizome is edible, or made into wine and pickles.
INDICATIONS Stem and Leaf: Amenorrhea, irregular menstruation, postpartum abdominal pain due to blood stasis, edema, traumatic injuries and rheumatic arthralgia. Rhizome: Hemoptysis, epistaxis, postpartum abdominal pain, and morbid leukorrhea.

薄荷

(Bohe)

Corn Mint

【别名】 薄荷菜、仁丹草、土薄荷、苏薄荷、鱼香草

【学名】 *Mentha canadaensis* L. [*M. haplocalyx* Briq; *M. arvensis* auct. non L.] -唇形科Labiatae

【植物形态】 多年生草本，高约80cm。茎四棱形，被逆生长柔毛。单叶对生，叶片长圆状披针形至长圆形，具锯齿。叶柄长2～15mm，密被白色短毛。轮伞花序腋生，苞片线状披针形花萼钟状，5裂；冠二唇形，淡红紫色，上唇1片，下唇3裂片；雄蕊4，近等长，花丝丝状，

薄荷



生于花冠筒中部，与雌蕊花柱均伸出花冠外。小坚果长卵圆形，藏于宿萼内。花期7～9月。果期9～11月。

【生境分布】生于小溪沟旁、路旁及山野湿地。全国各省区均有分布或栽培。

【化学成分】全草含挥发油，新鲜叶含0.8%～1%，干茎叶含1.3%～2%，油中主要成分为薄荷脑(menthol，占77%～78%)，薄荷酮(menthone)约占8%～12%，还含有乙酸薄荷酯(menthyl acetate)、莰烯(camphene)、薄荷烯酮(menthenone)等。叶中尚含苏氨酸、丙氨酸、谷氨酸、天冬酰胺等多种游离氨基酸、树脂、鞣质、迷迭香酸(rosmarinic acid)等。

【食用价值】薄荷幼嫩茎叶可作蔬菜或调香料食用。茎叶煎汤加米煮粥在夏季午后凉服，有疏风散热功效。叶经沸水冲泡，加白糖代茶饮，可治外感风热、咽喉不利、气滞脘腹胀满；与蝉蜕研末浸酒调服可治风疹瘙痒 也可配合肉类炖汤饮用，能消散风热、宁静头脑；鲜薄荷与猪肝烧汤食用，可治风热而起的眼痛；与豆腐鲜葱烧吃治伤风；薄荷研末加炼蜜或白糖制成糖丸含服，能清上化痰、利咽膈、治风热。薄荷挥发油，可用作食品、烟、酒、清凉饮料的加香料。



【药用价值】**地上部分**：辛，凉。疏风，散热，辟秽，解毒，清利头目。治外感风热、头痛、目赤、咽喉肿痛、食滞气胀、口疮、牙痛、疮疥、瘾疹。**鲜叶经蒸馏而得的芳香油（薄荷油）**：辛，凉。疏风，清热。治外感风热、头痛目赤、咽痛、牙疼、皮肤风痒。薄荷脑和薄荷油在医药上广泛用于祛风、消炎、镇痛、止痒、健胃、防腐等。

【方例】1．风热感冒，头痛：薄荷4.5g，桑叶、菊花各9g，川芎4.5g，水煎服。

2．麻疹透发不畅：薄荷、蝉蜕各1.5g，连翘、牛蒡子、西河柳各9g，荆芥6g，水煎服。

3．食欲不振，食滞气胀：薄荷叶加白糖浸酒服。

4．小儿高热惊厥：鲜薄荷1把，捣烂，外敷额上。

【附注】同属植物兴安薄荷 *Mentha dahurica* Fisch. ex Benth.、东北薄荷 *Mentha sachalinesis* (Briq.) Kudo 在当地亦作薄荷入药。

HABITAT A perennial herb grows wild along ditches, roadsides and damp fields.

DISTRIBUTION Throughout China.

EDIBLENESS Tender stem and leaves, a vegetable, can be cooked with rice to make gruel, which has the action to dispel wind-heat. The leaves are soaked in boiling water, to which add some sugar to make a drink effective for cold, swollen and sore throat and stomach fullness. The flesh leaves mixed with pork liver are cooked as soup, which is used for conjunctival congestion.

INDICATIONS Stem and Leaf: Affection by cold due to with-heat, headache, blood-shot eyes, swollen and sore throat, canker sores, toothache, scabies and urticaria. Peppermint Oil: Affection by cold, headache, conjunctival congestion, sorethroat, toothache, and pruritus cutis.

罗 勒

(Luole)

Sweet Basil

【别名】 零陵香、香草、九层塔、香佩兰、香花子、铃铃香

【学名】 *Ocimum basilicum* L. var. *pilosum* (Willd.) Benth. —唇形科Labiatae

【植物形态】 一年生草本，高20～70cm。全株具芳香。茎四方形，上部多分枝，通常紫绿色，被柔毛。叶对生，卵形或卵状披针形，先端急尖或渐尖，基部楔形，边缘有疏锯齿或全缘，下面有腺点；叶柄长0.7～2cm。轮伞花序顶生，呈间断的塔状排列；苞片卵形，边缘具毛；花萼管状，先端5裂，上面1片较大，近于圆形；花冠2唇形，白色或淡红色，上唇的4裂片几相等，裂片近圆形，边缘浅啮蚀状，下唇1片椭圆形，全缘；2强雄蕊，均伸出于花冠外，花药2室；子房4裂。小坚果4粒，卵形至矩圆形，暗褐色。花期7～9月。果期8～10月。

【生境分布】 野生或栽培。产于云南、四川、广东、广西、福建、台湾、江苏、浙江、安徽、湖北、江西、河北、河南、山东、山西、辽宁等地。

【化学成分】 全草含挥发油0.1%～0.12%，油中主要成分为异茴香醚（约含55%）、芳樟醇（约含34%～40%），并含1，8-桉叶素以及少量乙酸沉香酯、丁香酚等。全草又含熊果酸、齐墩果酸、β－谷甾醇等。种子黏液中含多聚糖。

【食用价值】 罗勒的鲜叶和提取的精油可用作冷菜、肉制品、焙烤食品、糖果、罐头、非酒精饮料等的调味香料。嫩茎叶可调制凉菜、做汤或泡茶，有疏风行气、发汗、消食功效；亦

罗勒



可与面粉制作馅饼，具疏风行气、散风热、化消积食的功效；罗勒甘蔗汁温服能止反胃呕吐。

【药用价值】 **全草**：辛，温。发汗解表，祛风利湿，散瘀止痛。主治风寒感冒、头痛、胃腹胀满、消化不良、胃痛、肠炎腹泻、跌打肿痛、风湿关节痛；外用鲜品捣烂敷或煎水洗患处。**根**：治小儿黄烂疮、烧灰敷之。**小坚果（光明子）**：甘、辛，凉。消炎明目。治目赤肿痛、角膜云翳、倒睫。并试用于避孕。

【方例】 1. 关节扭伤肿痛：罗勒全草、威灵仙各30g，赤芍15g，水煎熏洗患处；或用鲜草捣烂，外敷患处。

2. 月经不调：罗勒全草12g，丹参15g，水煎服。

3. 胃痛腹胀：罗勒、延胡索、制香附各9g，生姜6g，水煎服。

4. 风寒感冒，头痛胸闷：罗勒、生姜，煎水，红糖为引。

5. 湿疹、皮炎：用罗勒煎水熏洗。

HABITAT An annual herb, wild, or cultivated.

DISTRIBUTION In most parts of China.

EDIBLENESS Fresh leaves and essential oil are important raw materials in food industry, used as condiment in canned food, soft drink, ice-cream, candy, baked foods, etc. Tender stem and leaf may be made into cold dishes dressed with sauce, meat, soup, or pie with flour.

INDICATIONS Herb: Wind cold type of common cold, headache, fullness feeling in stomach, indigestion, stomach pain, traumatic injury, rheumatic arthralgia, externally used for snakebite, eczema and dermitis. Its root and fruit are also medically used.

紫 苏

(Zisu)

Common Perilla; Perilla

【别名】 桂荏、赤苏、红苏、香苏、麻苏

【学名】 *Perilla frutescens* (L.) Britt. var. arguta (Benth.) Hand.-Mazz. 唇形科 Labiatae

【植物形态】 一年生草本，高1～2m。全株具香气。茎方形，紫色或紫绿色，披柔毛。叶对生，椭圆状披针形，边缘有锯齿，两面具柔毛，下面有油腺点；两面紫色或仅下面紫色，也有仅叶脉、叶缘呈紫色。轮伞花序顶生，密披长柔毛；花冠紫色，唇形，上唇风帽状；2强雄蕊；子房4裂，花柱丝状。小坚果近球形，有

紫苏



网纹。花果期随纬度高低而有较大差异，多数地区花期5~7月。果期6~10月。

【生境分布】 我国大部分地区均有栽培。

【化学成分】 紫苏全株均含挥发油，含量最高可达2.7%以上。挥发油的主要成分有：紫苏醛（perillaldehyde，在叶的挥发油中含量可高达52%以上），β-丁香烯（β-caryophyllene），紫苏醇(perillyl)，紫苏酮(perillaketone)，柠檬烯，樟烯，α-蒎烯，芳樟醇，薄荷醇，二氢紫苏醇，香薷醇，白苏酮，异白苏酮，揽香脂素，肉豆蔻醚，莳萝油脑及柠檬醛等。紫苏嫩叶含粗蛋白量高达18.04%，远远超过一般蔬菜叶片粗蛋白的含量。紫苏籽富含脂肪油，出油率高达45%以上，油中含不饱和脂肪酸达90%以上，其中亚油酸占13.1%，α-亚麻酸（α-linolenic acid)62.73%，油酸19.1%。

【食用价值】 紫苏嫩叶可做蔬菜，可凉拌、做汤或用作烧制鱼虾菜肴的调香料。紫苏的挥发油可用作食品工业的天然防腐剂。紫苏果实（苏子）的脂肪油中含有大量α-亚麻酸，食用后能降低人体血液中胆固醇含量，阻碍血栓的形成，有防治高血压、心脏病、糖尿病效果。紫苏麻仁粥（苏子10g，火麻仁15g，粳米50~100g，先将苏子、火麻仁捣烂，加水与粳米同煮成粥）能润肠通便，可作为老人、产妇体虚肠燥、大便干结难解者的食疗方。

【药用价值】 **叶**：辛，温。发表散寒，化痰止咳，行气和中，解鱼虾毒。主治风寒感冒、咳喘、鼻塞头痛、恶心呕吐、腹痛吐泻、妇女胎气不和、食鱼虾中毒等。**果实（紫苏子）**：辛，温。降气定喘，止咳化痰，顺肠通便。主治咳嗽痰多、气喘、便秘等。**主茎（紫苏梗）**：辛，温。利气宽中，解郁安胎。主治脘腹胀满、妊娠呕吐、胎动不安等。



紫苏



苏子（药材）

【方例】 1. 感冒：紫苏叶、薄荷、甘草各6g，麻黄4.5g，葛根9g，生姜2片，水煎服。

2. 咳嗽痰喘：紫苏子、芥子、莱菔子各9g，水煎服。

3. 水肿：紫苏梗24g，大蒜根9g，老姜皮、



冬瓜皮各15g，水煎服。

4. 伤风发热：苏叶、防风、川芎各5g，陈皮3g，甘草2g，生姜2片，水煎服。

5. 食鱼虾中毒：紫苏叶60g，生姜3大片，煎汤频服。

【附注】同属植物野紫苏*Perilla frutescens* (L.) Britt. var. *purpurascens* (Hayata) H. W. Li [*P. frutescens* (L.) Britt. var. *acuta* (Thunb.) Kudo]的功用同紫苏。

苏梗（药材）



HABITAT An annual herb, cultivated.
DISTRIBUTION In most parts of China.
EDIBLENESS Tender leaf may be made into cold and dressed with sauce, soup, perfume. Its volatile oil is used as the native antiseptic for food industry. The fatty oil of the fruit can be used for prevention and cure of hypertension, cardiac disease and diabetes mellitus.
INDICATIONS Leaf: Catch cold, cough with dyspnea, snuffle with headache, nausea, vomiting and diarrhea, fetal movement, intoxication due to eating fish and shrimp, etc. Fruit: Coughing with a lot of sputum, asthma, constipation, etc. Caulis: Distension and fullness in the abdomen, vomiting of pregnancy, fetal movement, etc.

夏枯草

(Xiakucao)

Common Selfheal; Selfheal

【别名】 棒槌草、灯笼草、金疮小草、麦夏枯、榔头草、夏枯头

【学名】 *Prunella vulgaris* L.－唇形科Labiatae

【植物形态】 多年生草本，高约30cm。茎方形，基部匍匐。全株密生细毛。叶对生，椭圆状披针形，全缘或略有锯齿。轮伞花序顶生，穗状花冠紫色，唇形，上唇风帽状；雄蕊4，2强；子房4裂，花柱丝状。小坚果褐色，长椭圆形，具3棱。花期5～6月。果期6～7月。

【生境分布】 生于荒地、路旁及山坡草丛中，我国大部分地区均有分布。

【化学成分】 果穗含齐墩果酸(oleanolic acid)，熊果酸(ursolic acid)，芸香苷(rutin)，金丝桃苷(hyperoside)，维生素B_1、C、K，类胡萝卜素，花色苷，鞣质，挥发油，生物碱和水溶性盐类等。又报道全草含有抗艾滋病毒(HIV)的酸性多糖－夏枯草多糖(prunellin)。

【食用价值】 果穗可泡茶饮，能祛暑散热，降压，明目；与猪肉同煲食，有清热散结、降压利尿、止痢、防癌之功效；与大枣同煨，可用于肝癌、黄疸的辅助治疗。



夏枯草（药材）



夏枯草

【药用价值】 **果穗(夏枯草)**：苦、辛，寒。清肝，散结。用于瘰疬、瘿瘤、乳痈、乳癌、目痛、头目眩晕、甲亢、甲状腺癌、急性黄疸型肝炎、血崩、带下等。外用适量，煎水洗或捣敷。将全草蒸馏制得芳香水(夏枯草露)，可用于瘰疬、目痛等。

【方例】 1. 乳痈初起：夏枯草、蒲公英各等分，酒煎服。

2. 肝虚目疼，流泪畏光：夏枯草4g，香附子1g，研末服。

3. 头目眩晕：夏枯草(鲜)100g，冰糖25g，开水冲炖，饭后服。

4. 肺结核：夏枯草30g(水煎浓缩成膏，晒干)，青蒿3g，炙鳖甲粉1.5g，共研细，分次服。

5. 淋巴结核：夏枯草、野菊花各12g，猕猴桃根、野葡萄根各30g，水煎服。

HABITAT A small perennial herb grows in wilderness, roadside or brushwood.

DISTRIBUTION Almost over all parts of China.

EDIBLENESS Spike decoction for tea has the effects of clearing away heat, dispersing stagnation, reducing blood pressure, promoting diuresis, resisting bacteria and arresting dysentery, and inhibiting carcinoma. A decoction of the spikes with Chinese dates is used as a supplementary treatment for liver cancer and jaundice.

INDICATIONS Spike: Scrofula, goiter, acute mastitis, breast cancer, swelling and pain of the eyes, dizziness, hyperthyroidism, thyroid cancer, acute icteric hepatitis, metrorrhagia and morbid leukorrhea.

辣 椒

(Lajiao)

Capsicum; Cayenne; Pimiento

【别名】 牛角椒、番椒、秦椒、辣茄、长辣椒

【学名】 *Capsium annuum* L. [*C. frutescens* L.]- 茄科 Solananceae

【植物形态】 一年生草本，茎高45～75cm。单叶互生，叶片卵状披针形，长5～9cm，宽1.5～2cm，全缘，先端尖，基部渐窄而下延至柄。花白色或淡黄绿色，1～3朵腋生，花梗俯垂；花萼杯状，5～7浅裂；花冠幅状，裂片5～7；雄蕊5个，子房上位，2室。浆果俯垂，长指状，顶端尖而稍弯，少汁液 果皮和胎座间有空隙，熟后红色。花期6～7月。果期7～10月。

【生境分布】 我国各省区均有栽培，品种很多。

【化学成分】 果实含5种香荚兰酰胺类成分，其中辣椒碱(capsaicin)约69%、6,7-二氢辣椒碱(6,7-dihydrocapsaicin)约22%、去甲二氢辣椒碱约7%、高辣椒碱(homocapsaicin) 约1%、高二氢辣椒碱(homodihydrocapsaicin)1%；此外，尚含辣椒红素（辣椒黄素 capsanthin）、辣椒玉红素(capsorubin)以及隐黄素(cryptoxanthin)、胡萝卜素、脂肪油、维生素C、树脂、酒石酸等。辣椒碱为无色结晶，主要存在于胎座附近隔膜表皮细胞中，遇高温则产生刺激性蒸汽而挥发，不溶于水，可溶于醇及碱液，约10万倍的稀释液仍可感到明显的辣味。种子含龙葵碱(solanine)龙葵胺(solanidine)等。

【食用价值】 果实晒干或磨成粉为应用甚广的调味品，如干红辣椒，辣椒粉。还可制成辣椒酱。鲜辣椒可作蔬菜炒食，如辣椒炒肉片。辣椒叶也可作蔬菜炒食或作汤食，在日本、东南



辣椒

亚等地十分流行。辣椒性热，热性病患者不可多食。

【药用价值】 **果实**：辛，热。温中散寒，健胃消食。用于胃寒疼痛、胃肠气胀、呕吐、消化不良；外用治冻疮、风湿痛、腰肌痛。**根**：活



血消肿。外用治冻疮。

【方例】 1. 预防冻疮：辣椒杆、茄子杆各3棵，冬瓜皮30g，水煎洗。

2. 胃寒疼痛、气滞腹胀：辣椒粉适量拌菜吃。

3. 消化不良：辣椒酊，每次服0.3～1g。

4. 风湿性关节炎：辣椒20个，花椒50g，先将花椒煎水，煮沸后放入辣椒煮软，取出撕开，贴患处，再用水热敷。

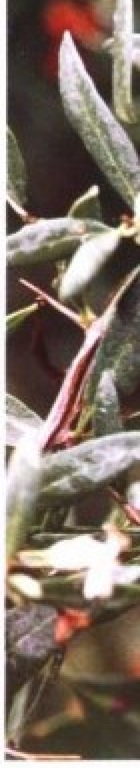
5. 杀灭臭虫：用10%～20%辣椒煎剂，乘热浇棕棚内，可杀灭臭虫，对棕棚无损害；亦可用干辣椒和蟹壳各适量，关紧门窗烟熏2～3小时。

HABITAT An annual herb, cultivated.

DISTRIBUTION In most parts of China.

EDIBLENESS Dry fruit peel or powder is widely used as piquancy flavouring. Fresh fruit and leaves can be cooked with meat as fried dish. It can also be made into cayenne jam.

INDICATIONS Fruit: Flatulence and cold-pain in abdomen, vomiting, eructation, dyspepsia, arthralgia due to wind-cold-dampness, psoas muscle ache. Root: Chilblain, external usage.



枸杞

(Gouqi)

Chinese Wolfberry; Medlar

【别名】 苦杞、枸杞菜、枸杞头、狗奶子

【学名】 *Lycium chinense* Mill.–茄科Solanaceae

【植物形态】 蔓生状灌木。幼枝有棱角，具短棘刺。叶互生或数枚丛生，叶片卵状菱形至卵状披针形，全缘，无毛。花腋生，常单生或数朵簇生；花萼钟状，裂片3～5；花冠漏斗状，先端5裂，裂片与筒部几等长，紫色，边缘具疏纤毛；雄蕊5，花药丁字形着生。浆果卵形或长圆形，长1～1.5cm，深红或橘红色。花期6～9月。果期7～10月。

【生境分布】 生于林缘、山坡、路旁、旷野及宅旁。全国大部分地区均有分布。

【化学成分】 根皮(地骨皮)含桂皮酸和多量酚类物质、甜菜碱(betaine)，β－谷甾醇、亚油酸、亚麻酸、三十一酸等。嫩茎叶(枸杞头)含蛋白质3g，脂肪1g，碳水化合物8g，钙15.5mg，磷67g，铁3.4mg，类胡萝卜素3.96mg，维生素B_1 0.23mg，维生素B_2 0.33mg，维生素C 3mg,烟酸1.7mg，以及甜菜碱、芸香苷等。

【食用价值】 枸杞嫩茎叶(枸杞头)可作蔬菜食用，如枸杞头沸水冲泡，代茶频饮，能补虚益精、清热止渴、祛风明目；与大米、大枣煮粥，能补肾壮阳、强腰膝；与竹笋炒食，有清肝明目作用；与猪心炒食，能安神定惊、益心补血。枸杞根皮(地骨皮)和大米煮粥，可用于高血压、肺结核、糖尿病和原因不明的低热；用地骨皮、陈皮、枸杞子炖鸡、炖羊肉，能补气、养血，久病体弱、消瘦、时有心悸、失眠多梦、夜有虚热者均宜常食用。

枸杞





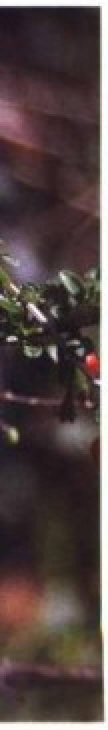
宁夏枸杞

【药用价值】 **根皮（地骨皮）**：甘，寒。清热，凉血。用于肺痨潮热盗汗、肺热咳嗽、吐血、衄血、血淋、消渴、高血压、痈肿、恶疮等。**果实（枸杞子）**：甘，平。滋肾，补肺，补肝，明目。用途同宁夏枸杞，但质量稍逊。**嫩茎叶（枸杞头）**：微苦、甘，凉。清热明目，止渴，益精。

【方例】 1. 肺热咳嗽：地骨皮12g，桑白皮、知母各9g，黄芩、甘草各6g，水煎服。

2. 阴虚潮热、夜间盗汗：地骨皮、知母、麦冬各10g，鳖甲15g，水煎服。

枸杞花





3. 虚劳精亏、目赤肿痛：枸杞子10g，杭白菊6g，水煎代茶饮。

4. 白带过多：鲜地骨皮30g，瘦猪肉120g，煮服。

5. 热眼红肿，视物模糊：枸杞嫩茎叶、猪肝各60g，炒食。

【附注】 枸杞属（*Lycium*）植物国产约有8种，它们的果实和嫩叶大多可作药用或食用。市售药材枸杞子多为宁夏枸杞 *Lycium barbarum* L. 的成熟果实，果实较大，长1～2cm，直径0.6～1cm，品质最佳。



宁夏枸杞（药材）

HABITAT A shrub, wild or cultivated.

DISTRIBUTION In most regions of China.

EDIBLENESS Tender stem and leaf, a vegetable, may be stir-fried. Leaf, used as tea. Fruit, sweet and edible used as material to make tea, health-foodstuff, porridge or wine.

INDICATIONS Root Cortex: Deficiency of yin caused by hectic fever, cough due to lung heat and interior heat, hematemesis, hematuria, diabetes, hypertension, carbuncle and sore. Fruit: Deficiency of liver-yin and kidney-yin, lassitude in loin and legs, halo vision, diabetes, cough due to consumption, seminal emission. Tender Stem and Leaf: Restoring Qi and replenishing vital essence, quenching thirst, reducing fever, expelling the wind and improving eyesight.

番 茄

(Fanqie)

Tomato



番茄

【别名】 西红柿、洋柿子、番柿、小金瓜、喜报沅

【学名】 *Lycopersicon esculentum* Mill. －茄科 Solanaceae

【植物形态】 一年生或多年生草本。全体被软毛。单数羽状复叶互生，小叶大小不等，卵形至矩圆形，边缘有不规则齿缺或分裂，基部歪斜，有小叶柄。花3～7朵成侧生聚伞花序，稍下垂；萼5～6裂，线状披针形至线形；花冠裂片5～6，黄色；雄蕊筒状，花药半聚合状，或呈圆锥体绕于雌蕊。浆果，球形或扁球形，肉质多汁，红色或橘黄色。花果期5～9月。

【生境分布】 原产南美洲，性喜温暖，不耐寒，适于肥沃而湿润的土壤。我国已有2000余年栽培历史，南北各地均有栽培。

番茄



【化学成分】 果实含维生素C、B_1、B_2，烟酸，苹果酸，柠檬酸，异枸橼酸，绿原酸，草酸，腺嘌呤，胡芦巴碱(trigonelline)，胆碱，番茄碱(tomatine)，茄碱(solamine)，烟碱，胡萝卜素，甾醇以及糖类，蛋白质，钙，磷，铁，灰分等。其中维生素C的含量为苹果的2倍，胡萝卜素、钙、磷、铁等含量为苹果的4倍。此外，番茄还含有一种具有抗氧化作用的类胡萝卜素物质——番茄红素(lycopene)。

【食用价值】 果实微甜而略酸，清香可口，是人们喜食的食品，它既可供作水果，又是家常蔬菜，或制成番茄汁、番茄酱、甜食、罐头。番茄加适量白糖生食，有清热解渴，健胃利尿之功效。番茄和冬瓜煮汤，有清暑解热、清火解毒、补脾养胃、清食利尿之效；番茄肉丝炒蛋有补脾养血、补肾利尿、滋阴生津、消渴去燥作用。

【药用价值】 **果实**：甘酸，微寒。生津止渴，健胃消食，清热消暑，补肾利尿。用于热病伤津、口渴、食欲不振、暑热内盛等症，生食或煎汤服。番茄红素能清除体内自由基，减轻过度氧化对免疫系统的损害，延缓动脉粥样硬化的进程，因而有抗衰老作用。

【方例】 1. 胃热口苦：番茄汁100ml、甘蔗汁50ml，混合服用，每日2～3次。

2. 溃疡病：番茄汁、马铃薯块茎汁各半杯，混合服用，每日早晚各1次。

3. 高血压，眼底出血：番茄1～2个，每日早晨空腹食用，15天为一疗程。



茄

(Qie)

Garden Eggplant; Eggplant; Aubergine

【别名】 茄子、矮瓜、落苏

【学名】 *Solanum melongena* L.–茄科Solanaceae

【植物形态】 一年生草本。茎直立，基部木质化，上部分枝，全体被星状柔毛。单叶互生，叶片卵状椭圆形，先端钝尖，基部常歪，叶缘常波状浅裂。聚伞花序侧生；花萼钟形，顶端5裂；花冠紫蓝色，裂片开展；雄蕊5，花丝着生花冠喉部；雌蕊1，子房2室，花柱圆柱形，柱头小。浆果长椭圆形、长柱形或球形，深紫色，淡绿色或黄白色；基部有宿存花萼。花果期夏季。

【生境分布】 全国各地广泛栽培。

【化学成分】 果实中含胡芦巴碱（Trigonelline）、水苏碱（Stachydrine）、龙葵碱（Solanine）等多种生物碱，维生素B、C，烟酸，类胡萝卜素，蛋白质等。果皮含茄色苷（Nasunin）、紫素苷（Shisonin）等多种苷类。叶含龙葵碱。

【食用价值】 果实为常见蔬菜。可炒食，煮食，腌制，酱渍和晒干，也可制成蜜饯。清蒸茄子加蒜拌和成泥状服食，能开胃、清暑热、降血脂、降血压。

【药用价值】 **果实（茄子）**：清热，活血，止痛，消肿。用于肠风下血、热毒疮痈、皮肤溃疡。外用捣敷或研末调敷。**叶**：用于血淋、血痢、肠风下血、痈肿、冻伤。外用煎水浸洗、捣敷或烧存性研末调敷。**根和茎（茄根）**：甘、辛，寒。用于久痢便血、脚气、冻疮。**宿萼（茄蒂）**：用于肠风下血、痈疽肿

HABITAT An annual or perennial herb, cultivated.
DISTRIBUTION Originated from south America, now cultivated in most parts of China.
EDIBLENESS Fruits, slightly sweet, a favorite fruit or a common vegetable, can be eaten raw, or made into jam, sweetmeats, tinned food, and soup with Chinese waxgourd, and stir-fried with eggs.
INDICATIONS Fruit: Anorexia, thirsty, saliva impairment, fever, etc.



茄子



茄子

毒、口疮、牙痛。

【方例】1．年久咳嗽：茄子 50～100 g，煮后去渣，加蜂蜜适量，每日2次分服。

2．冻疮初起未溃：茄根或茎、叶煎水，先熏后洗，并作湿敷剂。

3．牙痛，龋齿：茄蒂烧成灰，加细辛末等量，擦患处。

4．风湿关节痛：茄根、木防己根、筋骨草各 15 g，水煎服。

HABITAT An annual herb.

DISTRIBUTION Cultivated in most parts of China.

EDIBLENESS Fruit, a kind of common vegetables, may be fried, cooked, salted, sauce-dyed or solar Eggplant and made candied fruit.

INDICATIONS Fruit: Discharging fresh blood stool, noxious heat, skin and external disease. Leaf: Stranguria with blood, dysentery with blood stools, carbuncle and frostbite. Root and Stem: Protracted dysentery and hemafecia, beriberi and frostbite. Persistent Calyx: Discharging fresh blood stool, carbuncle, pyogenic infections and aphtha.

马铃薯

(Malingshu)

Potato

【别名】土豆、洋山芋、洋番薯、山药蛋、地蛋、阳芋、薯仔

【学名】*Solanum tuberosum* L.– 茄科 Solanaceae

【植物形态】一年生草本。地下块茎球形、椭圆形或卵形，具芽眼。地上茎高 30～90cm，多分枝，无毛或被柔毛。奇数羽状复叶互生，小叶5～8对，常大小相间，叶片卵形或椭圆状卵形，叶脉在下面突起，两面均被柔毛。聚伞花序成圆锥状，顶生；花萼钟状，5裂；花冠幅状，白色或淡紫色，先端5浅裂；雄蕊5，雌蕊1。浆果球形。花期6～9月。果期7～10月。

【生境分布】原产南美，我国各地均有栽培。

【化学成分】块茎含大量淀粉、蛋白质、胶质、柠檬酸、乳酸、类胡萝卜素、维生素 B_1、B_2、C 等；另含少量龙葵碱（茄碱，solanine）、茄啶（Solanidine）、块茎葛素（tuberosin）。芽含龙葵碱、茄啶（Solanidine）。

【食用价值】块茎可作主食、蔬菜，可炒、

马铃薯花枝





马铃薯

炸、烧、煮、煨、蒸、煎、腌食或酱渍。与粳米、白糖煮粥，有补气健胃作用。土豆烧牛肉有补脾胃、益气血、壮筋骨之功效。土豆番茄榨菜汤能生津、健胃、增食。在西菜制作中，常作色拉（如红肠色拉、华达夫色拉、法式鸡色拉等）、土豆浓汤等的原料。土豆焖、炸、炒、煎、烧烤或煮熟搅拌成泥，均可作配菜之用。经加工可混于麦粉做多种点心或糕饼。还可制造淀粉及酒精，为淀粉工业的主要原料。发芽后的马铃薯皮色变绿、变紫，含有较大量龙葵碱，不宜食用，以免发生中毒。

【药用价值】 **块茎**：甘，平。和胃，健脾，益气，消炎。用治腮腺炎、便秘、烫伤等。

【方例】 1. 皮肤湿疹：马铃薯洗净，切细，捣烂如泥，敷患处，纱布包扎，每昼夜换药4～6次。

2. 胃、十二指肠溃疡，习惯性便秘：新鲜（未发芽的）马铃薯，洗净切碎，捣烂，用纱布包，挤汁，酌加蜂蜜适量，每日早晨空腹服1～2匙，连服2～3周。

3. 烫伤：马铃薯，磨汁涂伤处。

4. 腮腺炎：马铃薯1个，以醋磨汁，搽患处，干了再搽，不间断。

HABITAT An annual herb, cultivated.

DISTRIBUTION Native to south America, now cultivated throughout China.

EDIBLENESS A staple food or vegetable, stir-fried, baked, deepfried, roasted, steamed, sauced, or dressed with sauce, roasted with beef, stir-fried with tomato.

INDICATIONS Tuber (Potato): Parotitis, constipation, scald, eczema, gastric and duodenal ulcer and parotitis.

地 黄

(Dihuang)

Adhesive Rehmannia

【别名】 怀庆地黄、怀地黄、原生地、生地、山烟根

【学名】 *Rehmannia glutinosa* (Gaertn.) Libosch.－玄参科 Scrophulariaceae

【植物形态】 多年生草本，高25～40cm。全株被灰白色长柔毛及腺毛。根状茎肥厚肉质，呈块状，圆柱形或纺锤形，表面橘黄色，有半月形节及芽痕。叶基生成丛，叶片倒卵形或长椭圆形，长3～10cm，宽1.5～4cm，先端钝，基部渐窄，下延成长叶柄，边缘具不整齐钝齿，叶上面多皱，下面带紫色。总状花序，花茎由叶丛抽出，上有少数较小的茎生叶；花萼钟状，5浅裂；花冠紫红色，里面有紫色条纹，长约4cm，花冠管稍有弯曲，先端5浅裂，略成二唇形。二强雄蕊，着生于花冠管的近基部处；子房上位，2室，花柱单一。蒴果卵形，顶端有宿存花柱，基部有宿萼。种子多数。花期4～5月。果期5～6月。

【生境分布】 野生地黄主要分布于长江流域以北地区，多见于草地、山坡、路旁。商品药材主要为栽培品，我国大部分省区有生产，以河南温县、博爱、沁阳、武陟、孟县

等地产量最大、质地最佳，习称"怀庆地黄"。

【化学成分】 块根含多种环烯醚萜苷类，如梓醇（catalpol）、益母草苷（leonuride）、地黄苷（rehmannioside）、桃叶珊瑚苷（aucubin）等。此外，尚含多种糖类、多种氨基酸、β－谷甾醇、甘露醇、豆甾醇、菜油甾醇、脂肪酸、胡萝卜素等。

【食用价值】 块根可煮蛋、炖鸡、烧汤，做粥，酿酒等。生地煮鸭蛋具清热、滋阴、生津、养血之功效，民间常用以治疗虚火牙痛、阴虚手足心发热等。生地黄与桂圆肉、大枣炖鸡能补虚、益气、凉血、生津、安神。生地黄、当归羊肉汤，能益气补虚、温中暖下。熟地粥补肾阴、养肝血。地黄酒具补虚弱、壮筋骨、通血脉等功效。干地黄、黑芝麻、薏苡仁制成的地黄巨胜酒能强筋益骨、逐散风湿。熟地、枸杞子浸黄酒服能补益肝肾，用于肝肾所致的脱发、健忘、不孕等。

【药用价值】 **新鲜块根（鲜地黄）**：甘，寒。清热，生津，凉血。主治高热烦渴、咽喉肿痛、吐血、衄血、尿血、便血。**干燥块根（生地黄）**：甘、苦，寒。清热，生津，润燥，凉血，止血。主治阴虚发热、津伤口渴、咽喉肿痛、血热吐血、衄血、尿血、便血、便秘、斑疹。**经加工蒸晒的块根（熟地黄）**：甘，微温。滋阴补肾，补血调经。主治肾虚、头晕耳鸣、腰膝酸软、潮热、盗汗、遗精、消渴。

【方例】 1. 肺结核咳嗽、咯血，低热：生地10g，大枣30g，大米100g。生地煎水取汁，同枣、大米煮粥，分2次食。

2. 产后血瘀腹痛：生地6g，益母草10g，黄酒200ml，于盅内隔水蒸20分钟，温服，每次50ml，日服2次。

3. 吐血，衄血：生地黄、白茅根各30g，小蓟、仙鹤草各15g，水煎服。

4. 白喉：鲜地黄30g，黄芩、连翘各18g，麦冬9g，玄参15g，每日1剂，水煎2次，混匀，分4次服。

5. 肾虚头晕耳鸣、腰膝酸软，遗精：熟地黄12g，山药、山萸肉、茯苓各9g，泽泻、牡丹皮各6g，水煎服。或制成丸剂，每服9g。

地黄





生地黄



熟地黄（药材）

HABITAT A perennial herb, wild at grasslands, hillsides and along roadsides or cultivated.

DISTRIBUTION In the north of the Yangtze River valley.

EDIBLENESS Cooked with egg, chicken, or made into soup, porridge, wine, etc.

INDICATIONS Fresh Root: Polydipsia due to hyperthermia, sore-throat, haematemesis, apostaxis, hematuria and hematochezia. Dried Root: Fever due to yin deficiency, sore throat, haematemesis, apostaxis, hematuria, hematochezia, constipation and macula. Prepared Root: Dizziness and tinnitus, lassitude in loin and knee, hectic fever, night sweats, spermatorrhea and diabetes.

芝麻

(Zhima)

Sesame

【别名】 脂麻、胡麻、油麻、巨胜、乌麻

【学名】 *Sesamum indicum* L. [S. orientale L.] –胡麻科 Pedaliaceae

【植物形态】 一年生草本，高60~180cm。茎四棱形，全株被毛。叶对生或上部互生，叶片卵形、长圆形或披针形，全缘、有锯齿或下部叶3 线裂。花单生或2~3朵生于叶腋；萼5裂；花冠裂片5，2唇形，白色，杂有紫色、黄色；雄蕊4，二强；子房2室。蒴果，四圆棱长筒形；种子多数，黑色，白色或淡黄色，药用者多用黑色种子。花期7~8月。果期8~9月。

【生境分布】 原产印度。我国除西藏高原外，各地均有种植。

【化学成分】 种子含脂肪油可达60%。油中含油酸、亚油酸、棕榈酸、花生酸、廿四酸、廿二酸等的甘油脂。另含叶酸（folic acid）、卵磷脂、芝麻素(Sesamin)、芝麻酚(Sesamol)、蛋白质、烟酸、维生素E、细胞色素C、钙、磷、钾等。

【食用价值】 芝麻种子为重要的食品或食品原



芝麻

料，炒食味香可口，又可磨成芝麻酱或芝麻粉，用于制作面食、汤圆、糕点的馅或糖果等。芝麻和粳米煮粥(芝麻粥)为我国古代养身药粥，有补肝肾、益精血功效。常食芝麻有补益作用。用芝麻可制成多种营养保健食品。种子榨出的油，称麻油或香油，味香，系高级食用油，常用于凉拌食物和制作调料、糕点等。因其含有丰富的不饱和脂肪酸、卵磷脂、维生素E，经常食用，可延缓衰老，防止毛发过早变白和脱落，并有润肤美容等功效。

【药用价值】 **黑色种子(黑芝麻)**：甘，平。补肝肾，润五脏。用于肝肾不足、眩晕耳鸣、腰膝酸软、风痹麻木、病后虚羸、须发早白、肠燥便秘、妇人乳少、烫火伤、痔疮。

【附方】 1. 病后体弱，肠燥便秘，头昏眼花：黑芝麻炒熟，加胡桃肉研末，加蜂蜜少量，每服2匙，每日2~4次，久服。

2. 慢性气管炎：芝麻100g，生姜50g，共捣烂煮汁，常服。

3. 高血压：黑芝麻、绿豆各等分，共炒熟研细末，开水冲服，每服50g，每日2次。

4. 妇人乳少：芝麻炒熟研末，加盐少许，开水调服。

5. 风湿痹痛，腰腿疼痛：芝麻500g，白术250g，威灵仙（酒炒）120g，共研为末，每早服15g，开水冲服。



芝麻

HABITAT An annual herb , cultivated.

DISTRIBUTION Originated from India, now widely cultivated in China,except Tibet Autonomous Region.

EDIBLENESS Seeds, eaten after being parched to such a degree that fragrance is given out, or made into sauce, various cakes and sweetmeat, etc, and used in making gruel as a health-care food for the old and infirm persons. The sesame oil is used in cooking many Chinese dishes.

INDICATIONS Black Seed: Deficiency of liver-yin and kidney-yin, dizziness and tinnitus, soreness of loins and weakness of legs, migratory arthralgia and numbness of the joints, weakness after illness, premature being Grey of beard and hair, constipation and lack of lactation in women.

车 前

(Cheqian)

Plantain

【别名】 蛤蟆草、打官司草

【学名】 *Plantago asiatica* L.－车前科 Plantaginaceae



车前子（药材）

【植物形态】 多年生草本。根茎相短。叶丛生，直立或展开，广卵形或宽卵形，全缘或有不规则波状浅齿；弧形脉5～7条。花茎腋生，穗状花序长20～30cm；花小；花萼4裂；花冠干膜质，4裂，雄蕊4，子房上位，2室，蒴果卵状圆锥形，周裂。种子4～8粒。花期5～9月。果期6～10月。

【生境分布】 常生于山坡、田埂、荒地、路边等处。分布几遍全国。

【化学成分】 全草含蛋白质、脂肪、纤维素、胡萝卜素、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、钙、磷、铁等。另含车前苷(Plantaginin)、高车前苷(Homoplantaginin)、桃叶珊瑚苷(Aucubin)、熊果酸、β-谷甾醇、豆甾醇等。种子含多量黏液质，并含车前子酸(Plantenolic acid)、胆碱、腺嘌呤、琥珀酸、脂肪油、蛋白质、树脂等。

【食用价值】 嫩茎叶或幼苗可食。食用前用开水略烫，再用清水浸泡数小时，捞出切碎，炒食、凉拌、作汤或和面蒸食。凉拌鲜嫩车前草有降压作用。鲜嫩车前与鸡蛋炒食可治肠炎、痢疾。车前叶粥（车前叶与小米、葱白等共煮），能消热、祛痰、利尿、明目。车前子粥（车前种子20g，先布包煎汁，后加入粳米100g共煮），能利水消肿，养肝明目，祛痰止咳。种子榨油后的油渣（油可用于制肥皂），可制酱油。

【药用价值】 **全草（车前草）**：甘，寒。清热利尿，祛痰，凉血，解毒。用于水肿尿少、热淋涩痛、

车前



暑湿泻痢、痰热咳嗽、吐血衄血。痈肿疮毒；外用鲜品适量，捣敷患处。**种子(车前子)**:甘，微寒。消热利尿，渗湿通淋，明目，祛痰。用于水肿胀满、热淋涩痛、暑湿泄泻、目赤肿痛、痰热咳嗽。

【附方】 1．尿血，尿道炎，膀胱炎：车前草、地骨皮、旱莲草各15g，水煎服。或鲜车前草适量，洗净，捣汁空腹服。

2．高血压：车前草、鱼腥草各50g,水煎服。或车前子9g，水煎代茶饮。

3．传染性肝炎：鲜车前草、鲜酢浆草、鲜夏枯草各60g，鲜茵陈30g，水煎服。或共晒干，切碎，开水冲泡代茶饮。

4．皮肤肿毒初起：鲜车前草适量捣敷患处。

【附注】 同属植物平车前*P. depressa* Willd.和大车前 *P. major* L.我国部分地区也作车前入药。

HABITAT A perennial herb, found abundant on hillsides, in fields, waste places and along roadsides.

DISTRIBUTION Throughout China.

EDIBLENESS The sprouts, tender stems and leaves,a vegetable, scalded, and soaked in cold water for several hours before taken out to cook. The plantain is usually used in diet therapy. The salad made from the herb is beneficial for hypertension and the dish stir-fried with egg is suitable for enteritis and dysentery.

INDICATIONS Whole Herb: Edema with oliguria urinary infection with difficult painful urination, diarrhea caused by summer-damp, cough caused by phlegm-heat, spitting of blood, epistaxis, carbuncles and sores. Seed: Edema, dysuria with difficult painful urination, diarrhea caused by summer-damp, conjunctival congestion and pain, and cough caused by phlegm-heat.

忍冬

(Rendong)

Japanese Honeysuckle

【别名】 金银花、银花、双花、二花、二宝花

【学名】 *Lonicera japonica* Thunb.－忍冬科 Caprifoliaceae

【植物形态】 多年生半常绿木质藤本。茎中空，多分枝。叶对生，叶片卵形、长圆状卵形或卵状披针形，全缘。花成对腋生，花梗



金银花（药材）

密被短柔毛和腺毛；苞片2枚，叶状，广卵形或椭圆形，被毛或近无毛；花萼短小，无毛，5齿裂，裂片卵状三角形或长三角形，先端尖；花冠唇形，花初开时白色，2～3天后变为金黄色；雄蕊5；雌蕊1，子房下位。浆果球形，成熟时蓝黑色。花期4～7月。果期6～11月。

【生境分布】 生于丘陵、山谷、林边，常有栽培。全国大部分地区有产。

【化学成分】 忍冬花（金银花）含绿原酸(chlorogenic acid)，异绿原酸，白果醇(ginnol)，豆甾醇等；另含挥发油，油中主要成分为芳樟醇（linalool)、左旋－顺－2,

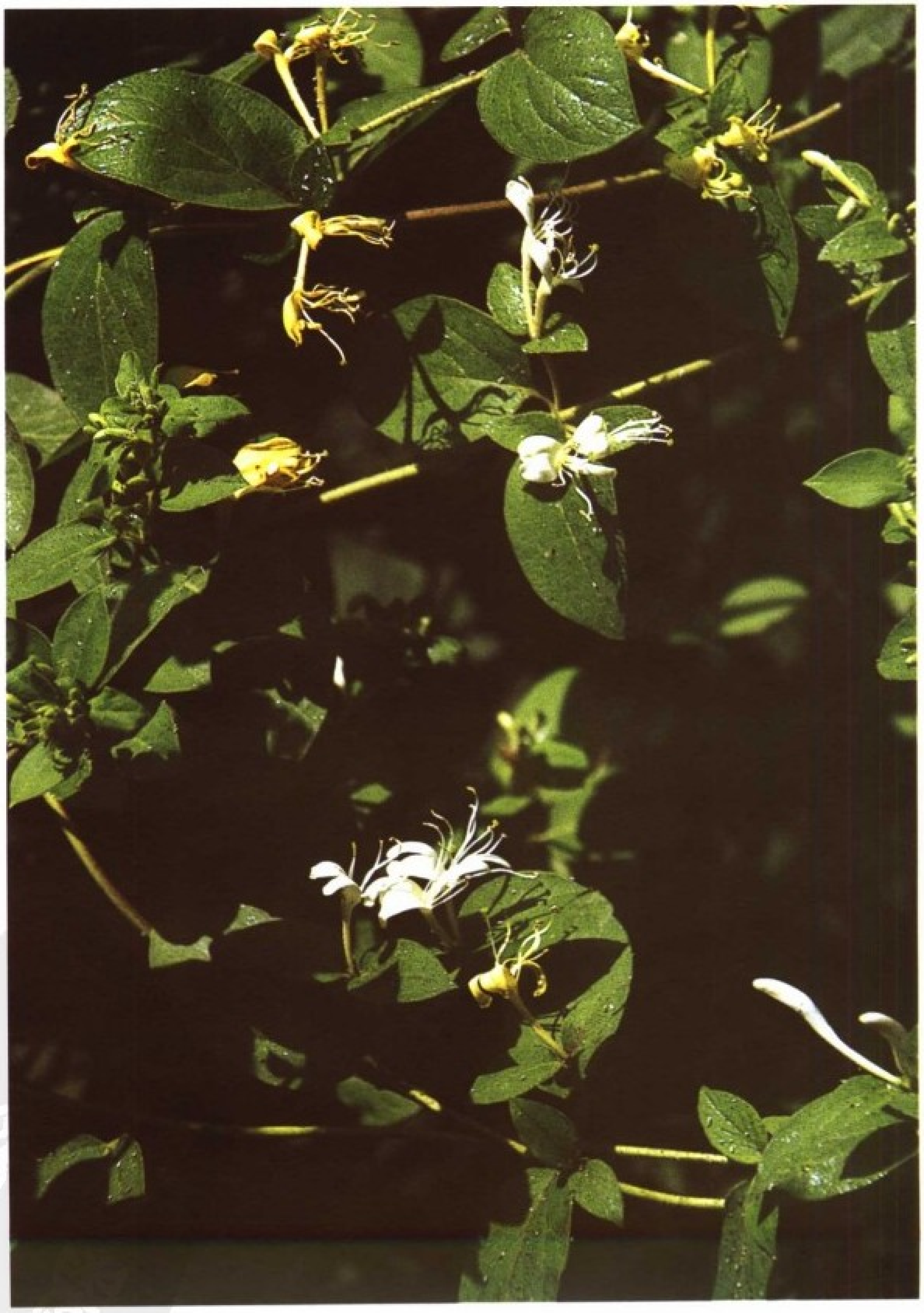


忍冬藤

时，然后先猛火、后小火煎熬30分钟，倒出药汁盛装，加冰糖后放入冰箱备用，味甜清香，可作为夏令常服的保健饮料。常服金银花露，可防治夏季暑热症、泻痢、流感及小儿热疖、毒痱等症。

【药用价值】 **花蕾**：甘，寒。清热解毒，凉散风热。用于上呼吸道感染、流行性感冒、扁桃体炎、急性乳腺炎、急性结膜炎、大叶性肺炎、肺脓疡、细菌性痢疾、钩端螺旋体病、急性阑尾炎、痈疖脓肿、丹毒、外伤感染、子宫颈糜

忍冬



6,6-三甲基-2-乙烯基-5-羟基-四氢吡喃、棕榈酸乙酯(ethylpalmitate)、亚油酸甲酯、反-反金合欢醇（trans-trans-farnesol)、β-荜澄茄油烯（β-cubebene)、顺-3-己烯-1-醇、α-松油醇、牻牛儿醇、苯甲酸苄酯、丁香油酚及香荆芥酚等。

【食用价值】 金银花30g，净莲子肉50g，加白糖煮成金银花莲子粥，有清热解毒、健脾止泻功效。银花、菊花与山楂煎汁加入蜂蜜制成双花饮，是夏季防暑降温饮料，尤适于高血压、冠心病患者饮用。金银花30g，加水500g煎汁，冷却后加白蜂蜜调匀饮用，能润肺止咳，预防流感。制作金银花露：取金银花50g，加水1500ml，浸泡半小

烂。

【方例】 1. 急性单纯性阑尾炎：金银花60～90g，蒲公英30～60g，甘草9～15g。每日1剂，早晚两次煎服。

2. 出血性麻疹：金银花、紫草、赤芍、丹皮、生地各9g，生甘草4.5g，水煎服。

3. 外伤感染性骨髓炎：金银花30g，连翘24g，地丁、野葡萄根各15g，黄芩9g，丹皮6g，水煎服。

4. 肺炎、胆道感染、痢疾等引起的内热炽盛：鲜银花2kg，捣汁熬膏。每服9g，1日2次。

【附注】 同属红腺忍冬*L. hypoglauca* Miq.、山银花*L. confusa* DC.和毛花柱忍冬*L. Dasystyla* Rehd.的干燥花蕾与本品功效相近，也可作"金银花"药用。

HABITAT A perennial vine grows wild in hills, valleys and forests.

DISTRIBUTION Cultivated throughout China.

EDIBLENESS Alabastrum can be cooked with lotus seeds and sugar as gruel to clear away heat and toxic materials, or decocted with chrysanthemum, hawthorn fruit and honey to made drinks for preventing sunstroke in the Summer.

INDICATIONS Alabastrum: Upper respiratory infection, influenza, tonsillitis, acute mastitis, acute conjunctivitis, lobar pneumonia, lung pus, bacillary dysentery, leptospirosis, acute appendicitis, furuncle and abscess, erysipelas, trauma infection, cervical erosion.

党 参

(Dangshen)

Pilose Asiabell, Tangshen

【别名】 东党、上党参、口党、台党、潞党

【学名】 *Codonopsis pilosula* (Franch.) Nannf. –桔梗科 Campanulaceae

党参



【植物形态】 多年生缠绕草本，幼嫩部分有细毛，折断有乳汁。根长圆锥状柱形，顶端有一膨大的根头，外皮灰黄色至灰棕色。叶互生、对生或假轮生，柄细长；叶片卵形或广卵形，长1～7cm，宽0.8～5.5cm，先端钝或尖，基部圆形或微心形，边近全缘或浅波状，下面粉绿色，两面有毛。花单生于叶腋，花萼5裂；花冠广钟状，直径2～2.5cm，浅黄绿色，有污紫色小斑点，先端5裂；雄蕊5，花丝中部以下扩大；子房上位，3室，胚珠多数。蒴果圆锥形，近基部有宿存花萼。花期8～9月。果期9～10月。

【生境分布】 生于山地灌木丛中及林缘。分布于东北及河北、河南、山西、陕西、甘肃、内蒙古、青海等地。

【化学成分】 根含大量糖类，丁香苷（syringin），党参苷（tangshenoside），胆碱，黑麦碱（perlolyrine），烟酸，多种氨基酸，蛋白质，淀粉，维生素B_1、B_2，挥发油，树脂等成分。

【食用价值】 根可作炖鸡的配料，如：党参当归炖母鸡、党参黄芪炖乌鸡能益气、补血、补虚。党参陈皮炖公鸡具补虚益气之功。党参与麦冬、北五味子、红枣煮汤饮，对心血管系统病症有一定疗效，老年人可常服。党参红枣茶对脾胃虚弱、气血两亏等有一定的疗效，并能美容。党参、黄芪、芡实炖猪肾，可治肾炎、蛋白尿。党参炖肉能治气血不足。

【药用价值】 **根（党参）**：甘，平。补中，益气，生津。用于治疗脾胃虚弱、气血两亏、体倦无力、食少、口渴、久泻、脱肛、白细胞减少等病症。药理研究证明，党参能增强免疫和肾上腺皮质功能。党参又是生脉饮、归脾丸、理中丸、四君子丸、参芪冲剂等许多重要方剂和中成药的主药。

【方例】 1. 病后体弱，食少，乏力：党参30g，先煎取汁，大米100g煮稠粥服食。

2. 清肺金，补元气，开声音，助筋力：党参500g（软甜者，切片），沙参250g（切片），桂圆肉120g，水煎浓汁，滴水成珠，用磁器盛贮。每用一酒杯，空腹开水冲服，冲入煎药亦可。

3. 脱肛：党参30g，升麻9g，甘草6g，水煎2次，早晚各服1次。

4. 小儿口疮：党参30g，黄柏15g，共为细末，吹撒患处。



党参（药材）

HABITAT A perennial twining herb grows in mountain thickets or at the edge of forests.

DISTRIBUTION In Hebei, Henan, Shanxi, Gansu Provinces and Neimeng Autonomous Region, Northeast China.

EDIBLENESS Root is used as the ingredients in stewing chicken.

INDICATIONS Root: Weakness of the spleen and stomach, lung weakness manifested by shortness of breath, cough, palpitation, anorexia, loose stools, diabetes caused by internal heat, proctoptosis and leukopenia.

桔 梗

(Jiegeng)

Balloonflower

【别名】 道拉基、苦菜根、铃当花、大药、明叶菜

【学名】 *Platygodon grandiflorum*（Jacg.）A. DC.–桔梗科 Campanulaceae

【植物形态】 多年生草本，高40～90cm。根肉质，长圆柱形。茎直立，单一或有分枝。叶无

桔梗



【植物形态】 多年生草本，高40～90cm。根肉

柄，下部叶常3～4枚轮生或对生，卵状披针形，叶缘有不规则锯齿；上部叶常互生，狭披针形，全缘。花一至数朵，生于茎或分枝顶端，大形；



桔梗（药材）

花冠广钟形，鲜蓝紫色，先端5深裂。蒴果倒卵圆形，顶端5瓣裂。种子小，黑色。花期7～8月。果期9～10月。

【生境分布】 生于草甸、林缘、灌木丛、干燥向阳山坡等地。全国大部分省区有野生，也有栽培。

【化学成分】 根含桔梗皂苷(platycodoside)和桔梗酸（platycogenic acid）A、B、C。另含α－菠菜甾醇、菊糖、桔梗聚糖(platucodonin)、多种氨基酸、维生素B_2、维生素C及多种微量元素。嫩叶每100g含蛋白质0.2g、粗纤维3.2g、胡萝卜素、维生素C、皂苷及黄酮类物质。

【食用价值】 鲜根去皮后洗净，清水浸泡后，槌打，用粗针挑成细条，炒食、盐渍或拌以辣椒末，制成桔梗咸菜食用。根还可酿酒。鲜嫩幼苗称明叶菜，于春季5～6月，采取上部，水焯后炒食、凉拌或做汤。另可用鲜桔梗和黄瓜做桔梗瓜菜：将鲜桔梗150g洗净去皮，轻轻挤去水分，沸水焯1～2分钟，捞出切片；取黄瓜50g，去瓤切片，用盐稍腌去水，将桔梗及黄瓜片放在一起，加辣椒酱、醋调匀即成。此菜有清热解毒、开宣肺气的功效。

【药用价值】 根：苦、辛，微温。宣肺气，散风寒，镇咳祛痰，清咽，排脓。主治外感咳嗽、咳嗽痰多、咳嗽不爽、咽喉肿痛、胸闷腹胀、支气管炎、肺脓疡，咳吐脓血、胸膜炎、痢疾腹痛等。

【方例】 1. 感冒咳嗽：桔梗根15g，苏叶25g，水煎服。

2. 咽喉肿痛：桔梗10g，薄荷、牛蒡子各15g，生甘草10g，水煎服。

3. 急、慢性气管炎，咳嗽有痰：桔梗、荆芥、白前、陈皮、紫菀、生甘草各10g，水煎服。

4. 肺脓肿，咳吐脓痰，胸膈满痛：桔梗10g，鱼腥草30g，薏苡仁30g，冬瓜子仁20g、忍冬藤20g，贝母10g，白茅根30g，生甘草5g，水煎服。

HABITAT A perennial herb grows at the edges of forests, in thickest, meadow or on sunny slopes.

DISTRIBUTION Throughout China.

EDIBLENESS Remove the root bark off, soak the root in water for one or two days, cut it into slices, preserve the slices in salt and then mix with chilli powder to make a pickle . The root can also be made wine. The tender seedling can be stir-fried or made soup. The fresh herb is edible when pickled with slices of cucumber.

INDICATIONS Root: Cough due to cold, cough and abundant expectoration, swelling pain in throat, oppressed felling in chest and abdominal distension, bronchitis, pulmonary abscess, cough and vomiting pus and blood, pleurisy, dysenteric and abdominal pain.

牛 蒡

(Niubang)

Great Burdock

【别名】 大力子、恶实、蝙蝠刺、万把钩

【学名】 *Arctium lappa* L.－菊科 Compositae

【植物形态】 越年生高大草本，高1～2m。主根肥大圆锥形，肉质。茎圆柱形，径约2～4cm。根生叶丛生，有长柄，卵状心脏形，大小不一，最长可至20cm；茎生叶互生，叶片大形。头状花序数个簇生成伞房状，每个花序直径约3cm；总苞片针形，先端成钩状外卷；均为管状花，花冠红紫色。瘦果长卵圆形。花期5～8月。果期7～10月。

【生境分布】 生于田野、路旁、沟旁或山坡草地。全国大部分地区有分布或栽培。

【化学成分】 每100g嫩茎叶含蛋白质4.7g、脂肪0.8g、糖类3g、胡萝卜素390mg、钙242mg及多种维生素。根含多量菊糖（inulin）、黏液质、蛋白质、单宁、牛蒡酸及多酚化合物。叶尚含有牛蒡醇（arctiol）、咖啡酸、多酚氧化酶、挥发油等。果实含拉帕酚（lappaol）、牛蒡酚（arctigenin）、牛蒡苷（arctiin）及脂肪油。

【食用价值】 根浸泡后可炒食或腌咸菜。嫩茎叶于4～5月采收，用沸水焯过或浸泡后蒸煮，可制酱菜或干菜。

【药用价值】 **果实**：辛、苦，凉。疏散风热，宣肺透疹，消肿解毒。主治风热感冒、咳嗽、流行性腮腺炎、疹出不透、风疹作痒。**根**：苦，寒。清热解毒，疏风利咽。主治风热感冒、咳嗽、咽喉肿痛、头晕、风热、牙痛。**叶**：甘，微

牛蒡



寒。清热解毒。主治头风痛、烦闷、急性乳腺炎、皮肤风痒。

【方例】 1．麻疹不透：牛蒡子、葛根各6g，蝉蜕、薄荷、荆芥3g，水煎服。

2．急性乳腺炎：牛蒡叶(干品15g，鲜品50g)，水煎服或水煎当茶饮。

3．痔疮：牛蒡子15g，炒，研成细末，加一匙蜂蜜和一匙净朴硝，温酒空腹服。

4．咽喉肿痛：牛蒡子15g，板蓝根25g，桔梗10g，薄荷、甘草各5g，水煎服。

5．风疹斑毒作痒：牛蒡子、玄参、僵蚕、薄荷各25g，为末，每服15g，白开水调下。



牛蒡子（药材）

HABITAT A biennial high herb grows in fields, along roadsides, in meadow on slopes or on hillsides.

DISTRIBUTION In most parts of China.

EDIBLENESS Root, eaten stir-fried or preserved in salt after being soaked in water. Tender stem and leaves can made into a pickle or dried vegetable .

INDICATIONS Fruit: Common cold, cough, mumps, rash, rubella. Root: Common cold, cough, swelling-pain in throat, dizziness, toothache. Leaf: Headache, acute mastitis and pruritus.

狼把草

(Langbacao)

Bur Beggarticks

【别名】 大狼把草、针包草、郎耶草、一包针

【学名】 *Bidens tripartita* L.–菊科Compositae

【植物形态】 一年生草本，高30～120cm。叶互生，中部叶常3～5羽状深裂，顶裂片较大，椭圆形或矩圆状披针形，钝锯齿，无毛。叶柄具狭翅；上部叶3深裂或不裂。头状花序顶生或腋生；总苞钟状，总苞片2层，外层倒披针

狼把草



形，叶状，具睫毛，内层长椭圆形或卵状披针形，膜质，褐色；全为管状花，黄色，两性。瘦果扁平，倒卵状楔形，顶端具芒刺2。花果期7～11月。

【生境分布】 生于水边、潮湿旷野或山坡。我国大部分地区有分布。

【化学成分】 嫩茎叶含蛋白质2.97%、脂肪0.73%、粗纤维2.72%、无氮浸出物8.14%、灰分2.05%、磷0.001%、钙0.39%。干草含精油0.11%、鞣质2.01%、木犀草素(iuteolin)、木犀草－7－葡萄糖苷等黄酮类。果实含脂肪油23.78%。

【食用价值】 嫩茎叶先在沸水中烫煮10分钟，再用清水漂洗数次，即可炒食、煮食或掺入面粉内蒸食。

【药用价值】 **全草**：苦、甘，平。清热解毒，养阴敛汗。用于气管炎、肺结核、咽喉炎、扁桃体炎、痢疾、丹毒、癣疮。

【方例】 1．白喉，咽喉炎，扁桃体炎：鲜狼把草90～120g，鲜橄榄6个，或马兰鲜根15g，水煎服。

2．咽喉肿痛：鲜狼把草15～30g，加冰糖炖服。

3．湿疹：鲜狼把草叶捣烂绞汁涂抹。

HABITAT An annual herb grows in watersides, damp wild plain or on slopes.

DISTRIBUTION Throughout China.

EDIBLENESS Tender stem and leaves, cooked in boiling water for 10 minutes, then rinsed in cool water for several times before stir-fried, cooked or mixed with flour to steam.

INDICATIONS Herb: Trachetis, pulmonary tuberculosis, laryngomalacia, tonsillitis, dysentery, erysipelas, tinea.

金盏菊

(Jinzhanju)

Potmarigold Calendula



金盏菊

【别名】 大金盏花、水涨菊、山金菊

【学名】 *Calendula officinalis* L.－菊科 Compositae

【植物形态】 二年生或越年生草本，高33～48cm。全株有短毛。茎有纵棱。叶互生，长2.2～7.8cm，质细嫩，长倒卵形，淡绿色，无柄。头状花序，直径3.3～7.8cm；总苞片1～2层；缘花舌状，1～2列，雌性，舌片顶端3裂，黄色或橙色；中央为管状花，两性，5裂，雄蕊5，聚药。瘦果弯曲，无毛。花期3～7月。果期5～8月。

【生境分布】 原产南欧，我国长江流域及以南各省均有栽培，多作观赏用。

【化学成分】 花含类胡萝卜素（约3%）、挥发油（约0.2%）、金盏菊醇（calenduladio）、金盏菊酮

(calenduladione)、苹果酸6.84%、十五酸、微量水杨酸、树脂、黏液质等。根含三萜皂苷、鞣质。种子含脂肪油、少量生物碱。

【食用价值】 头状花序可提取食用黄色素，做糕点、花色蛋糕或烹调时作调色用。



【药用价值】 **根**：淡，平。活血散瘀，行气活血。**花**：凉血，止血。欧洲人用作发汗、利尿剂及伤口消毒剂。

【方例】 1. 胃寒痛：金盏菊鲜根30～60g，水煎或酒、水煎服。

2. 症瘕，疝气：金盏菊鲜根30～60g，酒、水煎服。

3. 风热感冒，小便不利：金盏菊花15～30g，水煎服。

4. 肠风便血：金盏菊鲜花10朵，酌加冰糖，水煎服。

HABITAT　A biennial herb, cultivated.

DISTRIBUTION　In Southern China.

EDIBLENESS　Capitulum, an edible plant, used as condiment or color adjusting agent in cooking.

INDICATIONS　Root: Promoting flow of qi and blood circulation. Flower: Arresting bleeding and removing heat from blood,diaphoresis, diuretic, and disinfector.

小 蓟

(XiaoJi)

Common Cephalanoplos

【别名】 刺儿菜、刺萝卜、刺杆菜、小蓟姆

【学名】 *Cephalanoplos segetum* (Bge.) Kitam. [*Cirsium segetum* Bge.] —菊科 Compositae

【形态】 多年生草本，高25～50cm。具长匍匐根。茎直立，微紫色，有纵槽纹和绵毛。叶互生，无柄，叶片椭圆形或椭圆披针形，齿端钝而有刺。雌雄异株，头状花序单生顶生；总苞钟状，先端5裂，花冠紫红色；雄花冠细管状，5裂，雄蕊5枚，雌蕊不育，花

小蓟



柱内藏；雌花花冠筒较雄花花冠筒长，子房下位，花柱细长，伸出花冠筒之外，瘦果长椭圆形，无毛；冠毛羽毛状。花期5～7月。果期8～9月。

【生境分布】 生于田埂、径旁、荒丘、渠边、沟岸潮湿地。全国大部分地区均有分布。

【化学成分】 嫩茎、叶含胡萝卜素，维生素B_1、B_2、K、C，蛋白质，脂肪及钙，磷，铁等；全草含金合欢素－7－鼠李葡萄糖苷、芸香苷、原儿茶酸、咖啡酸及氯原酸等。

【食用价值】 嫩茎、叶及根均可炒食、煮食。如小蓟根炒蛇肉丝可抗鼻肿瘤；小蓟炒鱼片或与海参、笋丝煮汤食之，具有抗口腔肿瘤的功效；小蓟炒肉丝可治疗大便脓血。头状花序可用沸水焯后，加佐料拌食。

【药用价值】 **全草、根**：甘，凉。凉血，祛瘀，止血。用于吐血、咯血、衄血、尿血、便血、血崩、急性传染性肝炎、创伤出血、疔疮、痈毒。外用：捣敷或煎水洗。

【方例】 1．肝癌，各种出血：小蓟带根与鲫鱼共煮作肴。

2．月经不调：小蓟花15g，月季花12g，水煎服。

3．产后子宫收缩不全，恶露不尽：小蓟全草50g，水煎服。

4．尿路感染，血尿：小蓟、车前草各30g，水煎服。

5．衄血、咯血、吐血、尿血：小蓟30g，白茅根15g，水煎服。

6．慢性肝炎午后潮热，失眠：鲜小蓟根30g，白糖10g，将小蓟根水煎取汁，调白糖服。

7．口腔出血，溃疡：鲜蓟菜捣汁，加醋饮漱。

【附注】 本种尚有刻叶刺儿采 *Cephalanoplos setocum* (Bieh) Kitam.效用同小蓟。

HABITAT A perennial herb, found wild in fields, along roadsides, barren hillocks.

DISTRIBUTION In most parts of China.

EDIBLENESS Tender stems, leaves and roots, eaten cooked or stir-fried with fish and meat.

INDICATIONS Whole Herb and Root: Epistaxis, spitting of blood, hematochezia, abnormal uterine bleeding; carbuncles and sores.

茼蒿

(Tonghao)

South Chrysanthemum

【别名】 茼蒿菜、南茼蒿、蓬蒿菜、蓬蒿、蓬蒿头

茼蒿







【学名】 *Chrysanthemum segetum* L. [*C. coronarium* Schousb. var. *spatiosum* Bailey] –菊科Compositae

【植物形态】 一年生草本。茎直立，光滑，柔软，肉质。叶互生，无柄，椭圆形、倒卵状披针形或倒卵状椭圆形，边缘有不规则的齿裂或羽裂。头状花序单生枝端；总苞干膜质；花杂性；雌花舌状，一层，黄色或黄白色；管状花多层，两性，雄蕊5枚，着生在花冠上，子房下位，花柱2裂。瘦果长三棱形，长约3mm，有棱角。花期春季。

【生境分布】 我国各地普遍栽培。

【化学成分】 每100g嫩茎叶含蛋白质1.9g、脂肪0.4g、碳水化合物2.5g、钙65mg、磷24mg、铁2.1mg、胡萝卜素2.5mg。此外尚含丰富的维生素C、B_1、烟酸和少量挥发油。花含黄色素。

【食用价值】 嫩茎叶作蔬菜。炒食、拌食或作汤。如嫩茎叶与鸡蛋清煮汤，能养心、润肺、化痰、消水谷；与豆腐干炒食，具养脾胃、消痰饮的功效；与肉片炒食，对咳嗽痰多、脾胃不和、记忆减退、习惯性便秘有一定的疗效。嫩叶具香气，可配制茶茗。

【药用价值】 **茎叶**：辛、甘，平。和脾胃，利二便，消痰饮，明目清心。治便秘、高血压性头昏脑胀、热咳痰浓、睡眠不宁、饮食积滞等症。

【方例】 1. 胸闷食滞、便秘：茼蒿嫩茎叶100g，花生油10g，大蒜头2瓣切碎，加盐炒食。

2. 清热去火，止牙痛：茼蒿嫩茎叶100g，加鸡蛋2个打入，煮汤食用。

HABITAT An annual herb, cultivated.
DISTRIBUTION Throughout China.
EDIBLENESS The tender stem and leaves, a vegetable, eaten stir-fried, and made into salads or soup.
INDICATIONS Stem and Leaf: Hypertension, headache, insomnia, and indigestination.

大 蓟

(Daji)

Japanese Thistle

【别名】 虎蓟、野刺菜、刺蓟、野红花、鸟不扑。

【学名】 *Cirsium japonicum* Fisch. ex DC.–菊科 Compositae

【植物形态】 多年生宿根草本，高30～100cm。宿根纺锤形，茎直立，有细纵纹，被白色或黄褐色丝状毛。根生叶有柄，叶片倒披针或倒卵形，羽状深裂，裂片长圆披针形，边缘有锯齿，上有不等长针刺；茎生叶无柄，下表面密被白绵毛。头状花序顶生或腋生，总苞片6～7；全部为管状花，花冠淡紫红色，两性，雄蕊5，雌蕊1，子房下位。瘦果椭圆形，略扁。花期5～6月。果期6～8月。

【生境分布】 喜生于山坡、路边、田埂及草地上。全国大部分地区有分布，四川等地有栽培。

【化学成分】 嫩叶含蛋白质，脂肪，胡萝卜素，维生素B、C。全草含少量生物碱、挥发油、柳穿鱼苷(pectolinarin)。根含挥发油，油中有单紫杉烯(aplotaxene)、二氢单紫杉烯、四氢紫杉烯、去氢紫杉烯等，另含乙酸蒲公英甾醇(Taraxasteryl acetate)、豆甾醇、α－香树脂醇乙酸酯、β－香树脂醇乙酸酯、δ－谷甾醇、菊糖、绿原酸等。

【食用价值】 嫩苗、根可炒食或煮食。如与肉丝、蛇肉、鱼片等同炒食，可防止各种出血。大蓟连根与蛤肉加油同炒食，或与牛肉炖食，有增强体质的作用。根与鱼共煮作肴，能减轻肝癌患者的症状；与猪肉共煮作肴，对淋巴结核、支气管扩张有效。大、小蓟加水煎取浓汁，拌入白糖，吸收浓汁，晾干后压碎，制成的速溶饮料，对因火热内扰而迫血妄行所引起的各种出血症状，特别是尿血，有一定疗效。

【药用价值】 **全草及根**：甘、苦，凉。凉血止血，祛瘀，消肿。用于吐血、衄血、尿血、血崩、带下、肝炎、外伤出血、痈疡肿毒、痔疮。外用捣敷或涂汁。

【方例】 1.肺脓疡：鲜大蓟根30g，鱼腥草30g，先将大蓟根水煎30分钟，再加鱼腥草煎10分钟，分2次服。

大蓟



2. 乳腺炎，痈疖：鲜大蓟根60g，蒲公英30g，水煎服，同时用鲜大蓟根捣烂，外敷患处。

3. 产后流血不止：大蓟、杉木炭、百草霜各15g，水煎服。

4. 跌打损伤、瘀血作痛：鲜大蓟捣汁，和热黄酒饮。

5. 慢性肾炎：大蓟根、白茅根、益母草各30g，甘草5g，水煎服。

大蓟根（药材）



HABITAT A perennial herb grows in hillsides, ridges of fields, grasslands, and along roadsides.

DISTRIBUTION Wild in most regions of China, and cultivated in Sichuan Province.

EDIBLENESS Seedling and root, a vegetable, stir-fried for bleeding. Roots, stewed with beef or clam as a healthy food for strengthening physique.

INDICATIONS Stem, Leaf and Root: Hematemesis, epistaxis, hematuria, metrorrhagia, hepatitis, traumatic bleeding, carbuncles, and hemorrhoids.

野菊

(YeJu)

Indian Dendranthema

【别名】 山菊花、苦薏、黄菊花

【学名】 *Dendranthema indicum* (L.) Des Moul. [*Chrysanthemum indicum* L.]－菊科 Compositae

【植物形态】 多年生草本，高可达1m。茎基部常匍匐，上部多分枝，幼时被柔毛。叶互生，卵状三角形或卵状椭圆状，羽状分裂，两面有毛；叶柄下有明显的假托叶。头状花序排成聚伞状；总苞半球形，总苞片4层，花小，黄色，舌状花雌性，筒状花两性。瘦果具5条纵棱，无冠毛。花期9～10月。果期10～11月。

【生境分布】 生于路旁、山坡及原野。我国大部分地区有分布。

【化学成分】 全草及头状花序含木犀草素(luteolin)及其苷类，矢车菊苷(chrysanthemin)，野菊花内酯(handelin chrysanthelide)，野菊花酮(indicumenone)，野菊花三醇(chrysanthetriol)及挥发油。另有报道全草尚含蒙花苷(linarin)、菊黄质(chrysanthemaxanthin)、多糖、香豆精类、蛋白质及脂肪；花尚含密蒙花苷(acacetin-7-rhamnosidoglucoside)、槲皮素苷、苦味素、α-侧柏酮、维生素A类物质及维生素B_1。挥发油中含白菊醇(chrysol)、白菊酮(chrysantone)、樟脑等。

【食用价值】 嫩茎叶用沸水焯过，置清水中洗去苦味，拌食、炒食均可。如素炒野菊苗（加葱花），具有清热解毒的功效。野菊炒肉片具清热解毒、滋阴润燥的功效。

【药用价值】 **头状花序**：苦、辛，凉；疏风清热，消肿解毒。用于风热感冒、肺炎、胃肠炎、高血压、白喉、疔痈、口疮、丹毒、湿疹；用干品6～12g，鲜品30～60g。**全草及根**：苦、辛，寒。清热解毒。治痈肿、目赤、天疱疮、湿疹。



野菊

【方例】1. 痈疔疮疖，痈疽溃烂久不收口：野菊花 30～60g，水煎服。另用鲜叶捣烂外敷患处或煎水洗伤口。

2. 流行性腮腺炎：野菊花 15g，大青叶 20g，水煎去渣，加少许白糖调服。

3. 干咳无痰：野菊花 30g，枇杷叶（刷去毛）15g，水煎去渣，加蜂蜜 30g，早晚分 2 次服。

4. 急性肾盂肾炎，膀胱炎：野菊花 30g，车前草 30g，淡竹叶 10g，扁蓄 15g，水煎服，每日 1 剂。

5. 高血压：野菊花 15g，青木香 6g，水煎服。每日 1 剂。

野菊花（药材）



HABITAT A perennial herb grows on hillsides or wealds, and along roadsides.
DISTRIBUTION In the most parts of China.
EDIBLENESS Tender stems and leafs can be cooked as vegetable after properly tackled with boiling water to remove the bitter taste.
INDICATIONS Capitulum: Cold, pneumonia, gastroenteritis, hypertension, diphtheria, erysipelas, mouth sore, erysipelas, eczema. Herb and root: Carbuncle, conjunctival congestion, pemphigus and eczema.

菊

(Ju)

Chrysanthemum



杭白菊（药材）

【别名】白菊花、药菊、甘菊、杭白菊、滁菊、菊花

【学名】*Dendranthema morifolium* (Ramat.) Tzvel. [*Chrysanthemum morifolium* Ramat.]－菊科 Compositae

【植物形态】 多年生草本。茎多分枝，具细毛或绒毛。叶互生，卵形至披针形，略作羽状分裂，边缘有粗锯齿，下面具白色绒毛。头状花序单生于枝端或叶腋；总苞半球形，总苞片 3～4层；舌状花白色、黄色、淡红色或微带紫色，雄性；管状花黄色，两性。瘦果不发育。花期9～11月。

【生境分布】全国各地均有栽培，品种很多。药用菊花以安徽、浙江、河南产量最大。

【化学成分】 地上部分及花序含挥发油、腺嘌



杭黄菊（药材）

杭白菊



呤、胆碱、水苏碱（stachydrine）等。挥发油的主要成分为龙脑（bornaol）、樟脑、菊油环酮（chrysanthenone）。幼株尚含氯代菊花内脂（chlorochymorin）。花尚含矢车菊苷、密蒙花苷、木犀草素－7－葡萄糖苷、大波斯菊苷（cosmosiin）、刺槐苷（acaciin-T-glucoside）、氨基酸及维生素B_1等。根含小白菊素（chrysantemin）A、B及菊花萜二醇（chrysandiol）等。

【食用价值】 嫩苗沸水焯后可炒食、拌食、做羹、煮粥。如菊苗粥（与粳米及少许冰糖共煮）能清肝明目，降压清暑；菊苗炒肉片（加葱、姜、蒜）能滋阴润燥、平肝疏风。鲜花序可炒食、煮粥、做汤、制糕、制酒、制菊花露（菊花500 g，浸泡2小时后的蒸馏液）、熬膏（如菊花延龄膏：鲜花序水煎2次，合并煎液，文火煎成浓汁，加炼蜜收膏）及制作速溶饮料（如菊花晶），还可提取天然食用香精。干花序大量用作保健茶和药用。

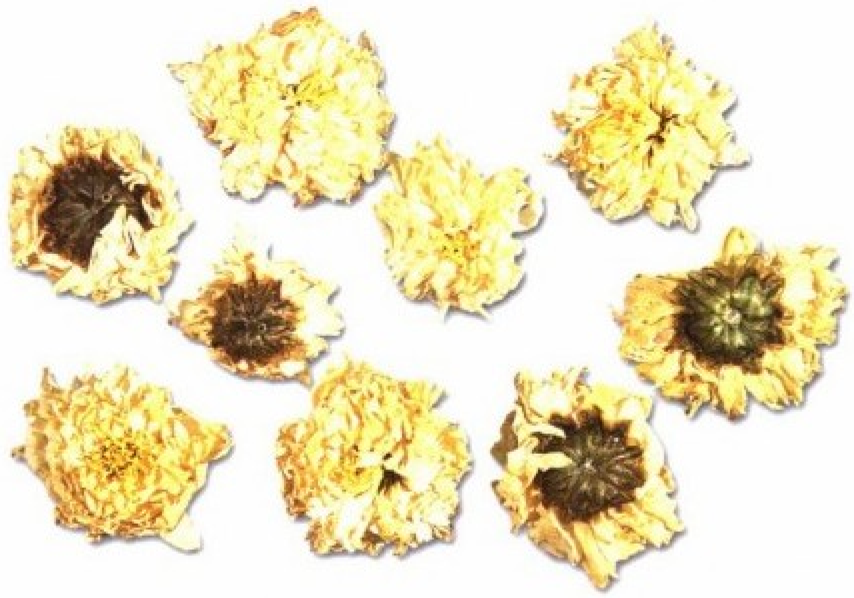
【药用价值】 **头状花序（甘菊、白菊）**：辛、甘、苦，微寒。疏散风热，平肝明目，清热解毒。主治头痛、眩晕、目赤、心胸烦热、疔疮、肿毒。**嫩茎叶（菊花苗）**：甘、苦，凉。治头风眩晕、目翳。

【方例】 1. 风热头痛：菊花、石膏、川芎各9g，为末，每服4.5g，茶调下。

2. 高血压：每日用菊花、银花各24～28g，（头晕明显者加桑叶12g），混匀，分4次用沸水泡10～15分钟后，当茶饮。服2周后用药量减半。

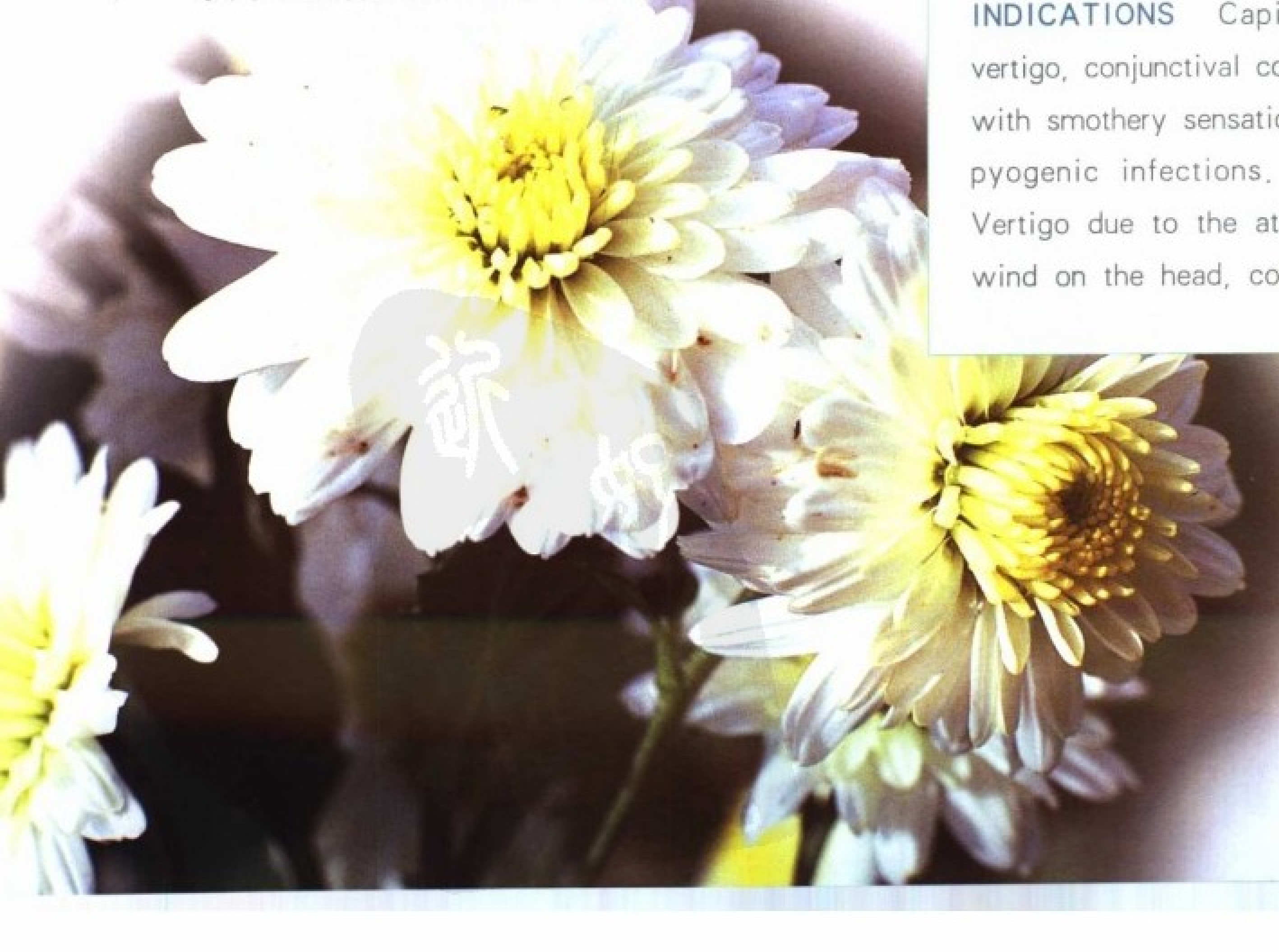
3. 暑热头昏、心闷烦热：白菊花、绿茶叶各3～5g，开水冲饮。

4. 高血脂症、习惯性便秘：菊花3g，山楂15g，决明子15g，沸水冲泡入保暖杯中，代茶饮。



贡菊（药材）

HABITAT A perennial herb, cultivated.
DISTRIBUTION Throughout China, especially in Anhui, Zhejiang and Henan Provinces.
EDIBLENESS Tender seedling, eaten stir-fried, made into thick soup or gruel, after dipping it in boiling water for a moment. Capitulum, stir-fried, made into gruel, soup, cake, salad, wine, syrup, electuary, drinks, health tea, and edible essence.
INDICATIONS Capitulum: Headache, vertigo, conjunctival congestion, dysphoria with smothery sensation, furuncles, boils, pyogenic infections. Tender Seedling: Vertigo due to the attack of pathogenic wind on the head, conjunctivitis.



贡菊

东风菜

(Dongfengcai)

Scabrous Doellingeria

【别名】 仙白草、山蛤芦、盘龙草、山白菜、小叶青

【学名】 *Doellingeria scaber* (Thunb.) Nees. (*Aster scaber* Thunb.) – 菊科 Compositae

【植物形态】 多年生草本，高1～1.5m。茎直立，嫩枝顶端毛较密。叶互生，基生叶心脏形，缘具锯齿或重锯齿，两面有短毛，具长柄，花后凋落；茎生叶卵状三角形，柄较短。头状花序集成疏松的伞房花序；总苞半圆形，苞片数列，长椭圆形，边缘膜质；缘花白色，舌状，

东风菜



雌性；盘花黄色、筒状、两性。瘦果长椭圆形，冠毛棕黄色。花期6～8月。果期7～9月。

【生境分布】 生于干燥向阳山坡或旷地，分布于我国北部、东部和南部各地。

【化学成分】 每100g嫩叶含蛋白质2.75g，粗纤维2.8g，胡萝卜素4.69mg，维生素C 28mg，烟酸0.8mg。

【食用价值】 幼苗可食，5～6月采幼苗或嫩茎叶，沸水焯，换清水浸泡后，可炒食、做汤、和面蒸食或盐渍。凉拌东风菜（嫩叶洗净，入沸水[illegible]后，放入味精等调味品），可树人体正气，[illegible]人体抗癌防病能力。东风菜炒肉丝，有滋阴润燥、明目的功效，适用于体虚、乏力、阴虚干咳、消渴、眼目昏花、夜盲等病症。鲜根状茎煮麻雀，食肉服汤，用治阴囊湿疹。

【药用价值】 **根状茎及全草**：辛、苦，寒。清热解毒，祛风止痛，行气活血。用于中暑腹痛、咽喉肿痛、风湿性关节炎、关节酸痛、跌打损伤、蛇咬伤等。外用鲜全草适量，捣烂外敷。

【方例】 1. 跌打损伤：东风菜根或全草适量，泡酒内服。

2. 中暑腹痛：东风菜根茎3g，研细粉，温开水吞服。

3. 风湿性关节炎：鲜东风菜根及全草适量，捣烂敷关节处。

HABITAT A perennial herb grows on dry sunny slopes or in spacious fields.

DISTRIBUTION In North, East and South China.

EDIBLENESS Tender 1eaves are edib1e, made into co1d dishes, or stir-fried with shredded pork.

INDICATIONS Rhizome: Abdomina1 pain due to he1iosis,ore throat, acute nephritis, 1ymphangitis, eczema of scrotum,rthra1gia, raumatic injury, snake bite.

佩 兰

(Peilan)

Fortune's Eupatorium Herb

【别名】 兰草、泽兰、圆梗泽兰、省头草

【学名】 *Eupatorium fortunei* Turcz. – 菊科 Compositae（Asteraceae）

【植物形态】 多年生草本，高70～120cm。茎绿色或红紫色。叶对生，边缘有锯齿；中部叶有短柄，通常3全裂或3深裂，中裂片长圆形或长圆状披针形；上部叶较小，通常不分裂。头状花序排列成伞房状聚伞花序，花两性，全部为管状花；总苞片10枚左右，常带紫红色；花冠白色，长5～6mm；雄蕊5，不露出于管外；子房下位，柱头2裂，伸出花冠外。瘦果圆柱形，长约3mm，具5棱，熟时黑褐色。花期7～11月。果期9～12月。

【生境分布】 野生于溪边或其他较潮湿的地方。分布于河北、山东、江苏、福建、广东等省区，也有栽培。

【化学成分】 全草含挥发油0.5%～2.0%，主要成分为对－聚伞花素（p-cymene）、乙酸橙花酯（neryl acetate）和5－甲基麝香草醚（5-methyl thymol ether）、延胡索酸（反丁烯二酸fumaric acid）、琥珀酸及甘露醇等。叶含香豆精、邻－香豆酸（o-coumaric acid）及麝香草氢醌（thymohydroquinone）；叶及花中还含有蒲公英甾醇棕榈酸酯（taraxasteryl palmitate）、蒲公英甾醇乙酸酯（taraxasteryl acetate）、蒲公英甾醇。根中含兰草素（euparin）。

【食用价值】 全草食用有芳香化湿，醒脾开胃，发表解暑之功效。藿香佩兰茶能解暑热，止吐泻，预防中暑。佩兰加薄荷泡茶，可清热解毒，去浊避秽。鲜佩兰、鲜竹叶、麦冬、莲心各8 g，水煎后凉饮，能清心、解暑醒脾、助消化。



佩兰

【药用价值】

全草：辛，平。醒脾，化湿，清暑。主治夏季伤暑、寒热头重、食欲不振、急性胃肠炎、胃腹胀痛等。

【方例】 1. 夏季伤暑：佩兰9g，鲜荷叶15g，滑石18g，甘草3g。水煎服。

2. 急性胃肠炎：佩兰、藿香、苍术、茯苓、三颗针各9g。水煎服。

3. 治唇疮：将鲜佩兰叶捣汁，取汁液洗之。

【附注】 阴虚、气虚者不宜用。

HABITAT A perennial herb grows along stream or other moist place.

DISTRIBUTION In Hebei, Shandong, Jiangsu, Fujian and Guangdong Provinces of China.

EDIBLENESS The whole herb is edible, and used to remove dampness by means of aromatics, enliven the spleen-qi, promote functional activity of the stomach, dispel pathogen from superficies and expel summer-heat.

INDICATIONS Herb: Heat stroke, febrile, anepithymia, acute gastroenteritis, stomachache, abdominal distention, etc.

鼠曲草

(Shuqucao)

Cudweed

【别名】 绒毛草、鼠耳草、绵曲草、清明菜、波波菜

【学名】 *Gnaphalium affine* D. Don [*G. multiceps* Wall.ex DC.] – 菊科 Compositae

【植物形态】 二年生草本。全株密被白色绵毛。茎直立，基部分枝呈丛生状，高10～40cm。叶互生，基生叶花后凋落，下部和中部叶匙形或倒披针形。头状花序在顶端密集成伞房状；总苞球状钟形，总苞片3层，金黄色，干膜质；花黄色，边缘雌花花冠丝状，中央两性花筒状。瘦果长椭圆形，具乳头状突起，冠毛黄白色。花期4～6月。果期5～8月。

【生境分布】 野生于山坡、路旁、田边，分布于华中、华东、华南、西南、陕西、河北、河南等省区。

【化学成分】 嫩茎、叶含蛋白质，脂肪，胡萝卜素，维生素B_1、B_2、C，烟酸。全草含挥发油、木犀草素-4′-β-D-葡萄糖苷、植物甾醇（以豆甾酮为主）、延胡索酸、绿原酸、苯甲酸及紫柳花素(butein)、豆蔻素(cardamonin-4′-β-D-葡萄糖苷)、槲皮素、山奈酚、木犀草素等。

【食用价值】 嫩茎叶可与大米煮饭，或和入米粉制成糕饼。

【药用价值】 **全草**：微甘，平。祛痰止咳，祛风湿。治咳嗽痰多、气喘、风寒感冒、蚕豆病、白带、痈疡。

【方例】 1. 风热咳嗽，痰稠而黄：鼠曲草30g、大青叶15g，蒲公英15g，牛蒡子10g，水煎服。

2. 风寒感冒：鼠曲草20g，苏叶15g，生姜5g，水煎服。

3. 蚕豆病（吃鲜蚕豆引起的急性溶血性贫血）：鼠曲草50g，车前草、凤尾草各30g，茵陈15g，水煎去渣，加白糖30g，调匀当茶饮。

4. 风湿性筋骨痛：鲜鼠曲草60g，水煎服。

HABITAT　A biennial herb grows along roadsides, in slopes of hills and around fields.

DISTRIBUTION　In most parts of China.

EDIBLENESS　Tender stem and leaf, eaten cooked with rice, or made cakes with rice power.

INDICATIONS　Herb: Cough, asthma, cold, fabism, leucorrhea and carbuncles.



鼠曲草

芝麻菜

(Zhimacai)

Hawksbeard Velvetplant

【别名】 野茼蒿、革命菜、假茼蒿、飞机菜、飞花菜、解放草、野木耳菜

【学名】 *Gynura crepidioides* Benth. – 菊科 Compositae(Asteraceae)

【植物形态】 一年生草本，高 60～100cm。茎无毛，有浅沟纹。叶具长柄，柄长2～2.5cm；叶片长椭圆形至椭圆形，长7～12cm，宽4～5cm，先端锐尖或渐尖，基部楔形，边缘有不规则锯齿、重锯齿或有时基部羽状浅裂，两面近无毛。夏季开粉红色花，头状花序直径约2cm，少数，在枝顶聚成窄圆锥状，总苞圆柱形，长约1cm；苞片2层，条状披针形，边缘膜质，顶端有小束花，基部有数片小苞片；花全部管状；两性，花冠顶端5齿裂；瘦果窄圆柱形，赤红色，有线条，被小毛，冠毛丰富，白色。花果期7～12月。

【生境分布】 多生于山坡、荒地、路旁、林边、沟谷的杂草丛中。分布于江西、浙江、湖南、广西、广东、四川、云南等省区。

【化学成分】 100g嫩茎叶含水分93.9g，蛋白质1.1g，脂肪0.3g，纤维1.3g，钙150mg，磷120mg，还含有多种维生素等。

【食用价值】 是味鲜美的野菜之一。可以炒食、凉拌和做汤。

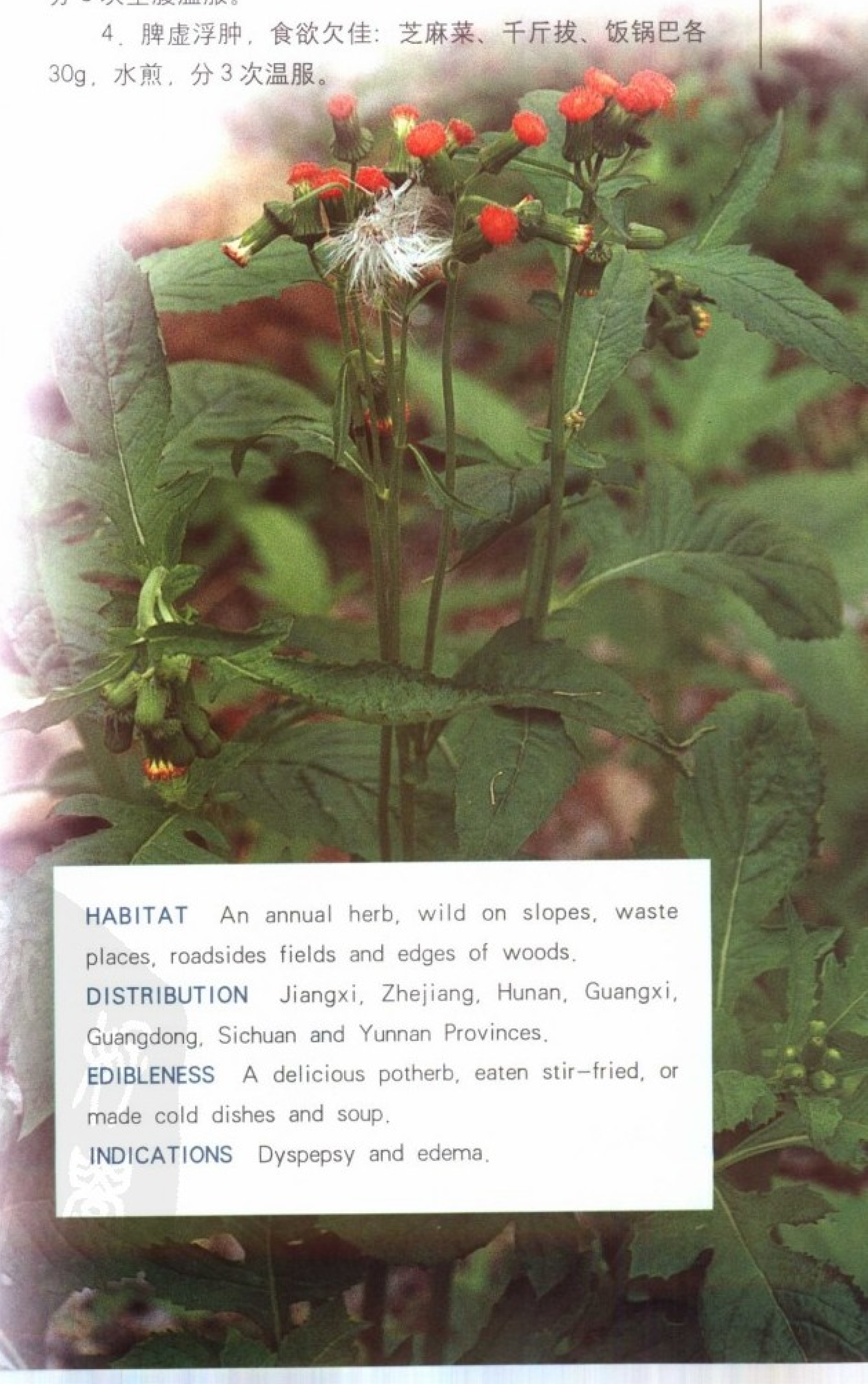
【药用价值】 全草 苦、微辛，平。健脾利尿，行气消肿。治消化不良、脾虚浮肿。用量30～60g。

【方例】 1. 感冒发热、痢疾、肠炎、尿路感染、营养不良性水肿：将芝麻菜去杂洗净，入沸水锅内焯透，捞出洗净，挤干水切碎，放入盘内，加入佐料，食时拌匀。

2. 体虚、乏力、阴虚、咳嗽：将芝麻菜去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出挤干水切段。猪肉洗净切丝。将料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜末放碗内搅匀成芡汁。锅烧热后，下肉丝煸炒，倒入芡汁，炒至肉丝熟而入味，再投入芝麻菜炒至入味，出锅即成。

3. 消化不良、肠炎：芝麻菜、番石榴叶各60g，水煎，分3次空腹温服。

4. 脾虚浮肿，食欲欠佳：芝麻菜、千斤拔、饭锅巴各30g，水煎，分3次温服。



HABITAT An annual herb, wild on slopes, waste places, roadsides fields and edges of woods.

DISTRIBUTION Jiangxi, Zhejiang, Hunan, Guangxi, Guangdong, Sichuan and Yunnan Provinces.

EDIBLENESS A delicious potherb, eaten stir-fried, or made cold dishes and soup.

INDICATIONS Dyspepsy and edema.

向日葵

(Xiang rikui)

Sunflower; Helianthus; Heliotrope

向日葵果实（葵花子）



【别名】 葵花、向阳花、转日莲、迎日花

【学名】 *Helianthus annus* L.－菊科Compositae

【植物形态】 一年生高大草本，高可达3.5m。茎直立，粗壮。叶互生，具长柄，叶片宽卵形，基部截形或心形，两面具粗毛。头状花序单生，直径可达35cm；总苞片多层，卵圆或卵状披针形，有缘毛；缘花舌状，雌性，黄色，不结实；盘花筒状，两性，花冠紫棕色。瘦果浅灰或黑色，扁长卵形或椭圆形。花期5～8月。果期6～10月。

【生境分布】 适应性强，耐旱，耐瘠，耐盐碱。常栽培于房前屋后或与其他作物间种。全国各省（区）均产，为重要的油料作物之一。

【化学成分】 种仁含脂肪油50%～55%，油中脂肪酸组成主要为亚油酸（高可达60%～70%）、油酸、棕榈酸、硬脂酸、山梨酸、亚麻油酸。尚有磷脂、β－谷甾醇、蛋白质、糖类（可溶性单糖、双糖和三糖，不含淀粉）、β－胡萝卜素以及柠檬酸、酒石酸、绿原酸、奎宁酸、咖啡酸等有机酸。花含三萜类皂苷、叶黄素、齐墩果酸。

【食用价值】 果实（葵花子）可炒食，如加花椒，八角茴香等香料煮熟，烘干后即为五香葵花子，是人们喜爱的休闲食品。葵花子油富含亚油酸等人体必需的不饱和脂肪酸，可以促进人体细胞的再生和成长，减少胆固醇在血管中沉积，是一种优质的半干性食用油。

【药用价值】 **果实（葵花子）**：滋阴，止痢，透疹。用于血痢、麻疹。**花序盘（葵花盘）**：甘，温。养肝补肾，降血压，止痛。用于高血压、头痛、目昏、牙痛、胃腹痛、痛经。**茎髓**：用于血淋、尿路结石，乳糜尿，小便不利。**叶**：降血压，截疟。此外，花、果壳、根等民间也供药用。

【方例】 1. 血痢：葵花子30g，去壳，捣碎，水煎加冰糖服。

2. 胃脘滞痛：向日葵根15g，芫荽子、小



茴香各5g，煎汤服。

3.高血压 向日葵花序盘60g，玉米须30g，水煎加冰糖服。

4.咳喘 向日葵茎髓90g，水煎加红糖服。



向日葵

HABITAT An annual high herb, cultivated extensively.

DISTRIBUTION In most parts of China.

EDIBLENESS Seed, roasted with some spices as a very popular Chinese snacks "Five-fragrance Sunflower Seeds, or pressed for edible oil.

INDICATIONS Fruit: Dysentery with bloody stool, measles. Discal Inflorescence: Hypertension, headache, toothache, stomach and abdomen ache and dysmenorrhea. Stem Marrow: Stranguria with blood, urethra calculus, chylous urine and dysuria. Leaf: Hypertension, malaria.



菊 芋

(Juyu)

Jerusalem Artichoke

【别名】 洋姜、番羌、鬼子姜

【学名】 *Helianthus toberosus* L.－菊科Compositae

【植物形态】 多年生草本，高1～2m。地下有肉质块茎。茎直立，上部分枝，具短糙毛。叶卵椭圆形，边缘具粗齿，离基3出脉，脉上有短硬毛。头状花序数个生枝顶；花或梗具1～2个线状披针形的苞叶；总苞



菊芋块茎（切片）

菊芋（洋姜）



片多层，披针形，背面被短硬毛；托片长圆形，背面有肋，先端3浅裂；花序周边为舌状花，黄色，中央为管状黄色，多数。瘦果楔形，被毛；冠毛2～4个，扁芒状。花期8～10月。

【生境分布】 原产北美。全国各地广泛栽培。常见于宅旁、田边或熟荒地。

【化学成分】 嫩叶、根茎含维生素B_1、B_2，烟酸，蛋白质，脂肪等。嫩叶尚含胡萝卜素，根茎富含菊糖及多缩戊糖等。地上部分含挥发油，向日葵醇(helianthol) A，β－甜没药烯，茴香醚(anisole)，β－金合欢烯，二乙烯等。瘦果含脂肪油，其脂肪酸主要为亚麻酸、油酸及亚麻油酸等。

【食用价值】 块茎可切丝炒食，或沸水焯后拌食；又是酱菜的理想加工原料，可盐渍、醋渍、酱渍。由于块茎富含菊糖，尚可酿酒。嫩叶可作绿叶蔬菜。

【药用价值】 **块茎**：清热凉血，活血消肿。主治热病、肠热泻血、糖尿病、跌打骨伤。

【方例】 1. 热病唇焦舌绛：鲜菊芋块茎1只，洗净，生嚼服下。

2. 糖尿病：菊芋块茎、番石榴叶各30g，天花粉10g，水煎代茶常饮。

3. 肠热泻血：菊芋块茎25g，墨旱莲、槐角、白茅根各20g，水煎凉服。

HABITAT　A perennial herb, cultivated around houses, in fields or badlands.
DISTRIBUTION　Originated from North America, now cultivated in most parts of China.
EDIBLENESS　Tuber, cut into shred before stir-flied, or made into pickles and wine. Tender leaves, used as a green vegetable.
INDICATIONS　Tuber, Dysentery, diabites and traumaxic injuries.

泥胡菜

(Nihucai)

Lyrate Hemistepla

【别名】 糯米菜、石灰菜、苦蓝头菜、野苦麻

【学名】 *Hemistepta lyrata* Bunge [*H. Carthamoides* (Buch.－Ham.) O. Kuntze]－菊科 Compositae

【植物形态】 二年生草本。根肉质。茎直立，有白色丝状毛。基生叶有柄，倒披针状椭圆形，羽状分裂，背面有白色丝毛状 中部叶椭圆形，



泥胡菜

羽状分裂，无柄，上部叶线状披针形至线形。头状花序多数，着生于枝顶，总苞球形，各层苞片背面尖端下具紫红色鸡冠状小片1枚；花两性，全部为管状花，紫红色。瘦果椭圆，冠毛白色。花期5~6月。

【生境分布】 生于路旁、荒地、池塘旁边。全国各地有分布。

【化学成分】 全草含三萜类、黄酮、倍半萜内酯、蒲公英甾醇、蒲公英甾醇乙酸酯、豆甾醇、β－谷甾醇，以及蛋白质、脂肪及多种维生素等。

【食用价值】 嫩叶沸水焯后炒食或拌食。如与豆腐干炒食(加葱花等)，具有清热解毒，消肿祛瘀的功效。

【药用价值】 **全草**:苦，凉。清热解毒，消肿祛瘀。治痔漏、痈肿疔疮、外伤出血、骨折。四川民间用于治疗白内障。

【方例】 1. 痈疔疮疡 泥胡菜30g，蒲公英20g，紫花地丁30g，水煎服，每日1剂。

2. 乳腺炎：泥胡菜鲜叶50g，鲜蒲公英30g，鲜木芙蓉叶30g，捣烂，外敷红肿处(露出头)。

3. 荨麻疹皮肤瘙痒：泥胡菜50g，千里光100g，苍耳草100g，水煎洗患处。

4. 骨折：泥胡菜鲜叶50g，接骨木鲜叶30g，费菜30g，先将折骨复位，上夹板，再将众药
捣烂，外敷伤处。

5. 刀伤出血：泥胡菜鲜叶适量，捣烂，加入乌贼骨1小块(刨刮成细末)，和匀，外敷伤口。

HABITAT A biennial herb grows wild in fields, along roadsides or around ponds.
DISTRIBUTION Throughout China.
EDIBLENESS Tender leaves, an edible wild herb, dipped in water for a moment before stir-fried, or made into tossed salad.
INDICATIONS Whole Herb: Hemorrhoids, carbuncles, traumatic bleeding, fracture.

莴苣

(Woju)

Garden Lettuce; Lettuce

【别名】 莴苣笋、莴笋、青笋、莴菜

【学名】 *Lactuca sativa* L.－菊科Compositae



【植物形态】 一或二年生草本，有白色乳汁。茎直立，粗壮，肉质；基生叶丛生，倒卵状长圆形，全缘或边缘皱波状；茎生叶小，椭圆形，披针形或卵状三角形，基部抱茎。头状花序排列成伞房状圆锥花序；总苞片2~3层，花全部舌状，黄色，长圆形。瘦果倒卵形，扁压，每面具7~8肋；冠毛白色，粗毛状。花果期夏季。

【生境分布】 原产地中海沿岸，全国各地均有

栽培。

【化学成分】 茎、叶含蛋白质，脂肪，维生素A、B_1、B_2、B_6、E、C，甘露醇，乳酸，苹果酸，琥珀酸，天冬碱，类脂等；尚含山莴苣素(lactucin)、山莴苣苦素、二氢山莴苣素、美洲麦良菊内脂(melamploide)、二羟基二氢木香烯内脂(3β,14－dihydroxy－11β,13－dihydrocos－tunolide)、挥发油等；乳汁含α－和β－山莴苣醇(α－，β－lactucerol)、肌醇(inosite)、还原糖、苦味素等。



莴苣

【食用价值】 莴苣为常见蔬菜之一，其茎去皮后称莴笋，加盐凉拌，味美清香，又可煸炒、烩烧、腌、泡，滋味均美，并兼有健脾利尿的功效。如鲜拌莴笋，可治疗中老年人小便不利、胃脘胀闷；与肉丝同炒食，尚有补肝益血的功效。莴苣叶用沸水焯后，可炒食或拌食，也可与大米共煮成莴苣叶菜饭，香喷扑鼻，别有风味。莴苣种子加少许甘草与粳米煮粥，具有补脾胃、通乳汁的功效。

【药用价值】 **茎、叶**：苦、甘，凉。利五脏，通经脉，开胸膈，补筋骨，白牙齿。用于小便不利、血尿、乳汁不通。**种子**：苦，寒。用于乳汁不下、小便不利、痔漏下血、伤损作痛。

【方例】 1. 小便不利、尿血：莴苣茎或叶捣成泥，作饼敷脐上。

2. 乳汁不通：莴苣子、菠菜子、芝麻各等量，微炒，研末，每服5g，每日2～3次。

3. 荨麻疹：莴苣叶100g，水煎服，或煮大米粥服食。

4. 皮肤粗糙、干裂：莴苣笋切片，频频涂之。

【附注】 本种尚有若干变种，其中的叶用莴苣，食用部位主要是叶，供生食或炒食，又称“生菜”。



HABITAT An annual or biennial herb, cultivated.

DISTRIBUTION Native to Mediterranean Region, cultivated in most parts of China.

EDIBLENESS Stem, a vegetable, eaten uncooked, stir－fried, pickled or made into salad. Seeds, cooked with licorice and rice for invigorating the spleen and stomach.

INDICATIONS Stem and Leaf: Dysuria, hematuria and latex absence. Seed: Galactostasis, dysuria, and hemorrhoids.

马 兰

(Malan)

Indian Kalimeris

【别名】 马兰头、鸡儿肠、泥鳅串、田边菊、红管药

【学名】 *Kalimeris indica* (L.) Sch.-Bip. [*Aster indicus* L.] - 菊科 Compositae



马兰



【植物形态】 多年生草本，高30～50cm。具匍匐茎。基部叶花后凋落，茎中部叶倒披针状或倒卵状椭圆形，基部下延成柄，边缘具不规则粗锯齿；茎上部叶渐狭，全缘。头状花序着生于分枝顶端；总苞半球形，总苞片2～3层，长圆状或倒披针状线形，边缘略带紫色；缘花舌状，1列，雌性，花冠淡蓝色；盘花管状，黄色，被毛。瘦果扁平，倒卵状椭圆形，有毛；冠毛较少，易脱落。花期秋季。

【生境分布】 生于路边、田野、山坡上。全国大部分地区有分布。

【化学成分】 全草含挥发油约0.123%，油中主要含乙酸龙脑脂、甲酸龙脑脂、倍半萜烯、倍半萜醇等。嫩茎叶每100g含胡萝卜素31.5mg、维生素B_2 0.36mg、烟酸2.5mg、维生素C36mg。

【食用价值】 嫩茎叶（马兰头）可作蔬菜，可凉拌、炒食、做汤，亦可晒干菜或泡茶，有天然清香味。马兰头与豆腐干一起切细，加麻油、食盐等凉拌，有健脾胃、清热解毒、利胆退黄、凉血降压等功效；和鸡、鸭蛋、猪肝等炒食，能清肝明目、补肾壮阳。

【药用价值】 **全草及根**：辛，凉。凉血，清热，利湿，解毒。用于感冒发热、肝炎、痄腮、咽喉炎、吐血、衄血、血痢、创伤出血、疟疾、水肿、痔疮、丹毒、蛇咬伤。

【方例】 1. 吐血：马兰（连根）、鲜白茅根（去心）、莲子、红枣各120g。先将马兰、茅根洗净，浓煎二、三次，去渣，再加莲子、红枣，文火炖之。晚间临睡前取食30～50g。



马兰头（嫩苗）

2. 传染性肝炎：马兰、连钱草、白茅根、茵陈各500g，研末，炼蜜为丸，每丸重5g。每服5丸，每日3次，儿童酌减。

3. 外伤出血：鲜马兰适量，捣烂敷患处。

4. 急性睾丸炎：马兰鲜根60～90g，荔枝核10枚，水煎服。

HABITAT A perennial herb grows wild in fields, hillsides, and along roadsides.

DISTRIBUTION In most parts of China.

EDIBLENESS Tender stems and leaves, eaten stir-fried with chicken or duck eggs, or pig liver, and made into salad or soup.

INDICATIONS Herb and Root: Cold with fever, hepatitis, parotitis, faucitis, hematemesis, nose bleeding, dysentery with bloody stool, traumatic bleeding, malaria, edema, hemorrhoids, erysipelas and snakebite.

苣荬菜

(Jumaicai)

Field Sowthisle; Chicory

【别名】 野苦菜、苦苦菜、曲麻菜

【学名】 *Sonchus brachyotas* DC.－菊科 Compositae

【植物形态】 多年生草本。根状茎粗短，横卧，具多数褐色须根。茎直立，有纵棱，具粗毛。叶互生，基生叶具长柄，有狭翼，椭圆状披针形，边缘有尖锯齿；茎中部以上叶渐小，叶柄具宽翼。头状花序排列成伞房状圆锥花序；总苞钟形；花序中全为舌状花，黄色。瘦果长椭圆形，具纵肋，冠毛黄色，细软。花期7月至翌年3月。果期8月至翌年4月。

【生境分布】 生于山野湿润地、灌木丛中及林缘草地。我国大部分地区都有分布。

【化学成分】 每100g嫩茎叶含蛋白质3g，脂肪1g，胡萝卜素4.69mg，烟酸0.8mg，维生素C 28mg，尚含17种氨基酸，其中精氨酸、组氨酸和谷氨酸含量较高，占氨基酸总量的43%，这3种氨基酸对浸润性肝炎等有一定疗效。此外，还含有蜡醇（cerylalcohol）、胆碱、蒲公英甾醇、甘露醇等。乳汁中含氧化酶、橡胶、左旋基醇、苦味素。

【食用价值】 幼苗可食用。5～6月间采幼苗或嫩茎叶，用沸水烫及清水浸泡后，加麻油、味精、精盐等凉拌；或炒食，做汤；或盐渍或和面蒸食。还可加猪肉、葱花等调料做包子馅。上述菜肴均具有清热解

毒、补虚止咳、健脾胃的功效。

【药用价值】 **全草**：寒，苦。清热解毒，补虚止咳。用于菌痢、喉炎、虚弱咳嗽、内痔脱出、白带。**花**：甘，平。用于急性黄疸型传染性肝炎。

【方例】 1. 急性细菌性痢疾：苣荬菜30g，水煎服。

2. 急性咽炎：鲜苣荬菜30g（切碎），灯心草3g，水煎服。

3. 阑尾炎：苣荬菜15～30g，红藤60g，水煎服。

4. 吐血，尿血：鲜苣荬菜适量，捣烂绞汁，每服半茶杯，1日3次。

5. 肺热咳血：苣荬菜30g，桑白皮、地骨皮、石仙桃各20g，水煎，分3次温服。



苣荬菜

HABITAT A perennial herb, wild on hills, bushes, grasslands and edges of woods.

DISTRIBUTION In most parts of China.

EDIBLENESS The seedlings, stir-fried, made into soup, salad, pickles, soaked in boiling water before using, and made steamed bread with fillings of pork and green onion.

INDICATIONS Herb: Bacillary dysentery, laryngitis, cough due to asthenia, herniation of internal hemorrhoid, leukorrhea. Flower: Acute icteric and infective hepatitis.

苦苣菜

(Kujucai)

Common Sowthistle

【别名】苦马菜、滇苦苣菜、苦菜

【学名】*Sonchus oleraceus* L.－菊科

【植物形态】一年生至二年生草本，高50～100cm。有乳汁。茎直立，基部无毛，顶端及中上部或具有稀疏的深褐色腺毛。叶长椭圆状广披针形，长15～28cm，宽2～6cm，羽裂或提琴状羽裂，边缘具较稀不整齐的短刺状尖齿，基生叶有短柄，茎生叶基部抱茎，有一宽大尖锐的耳。春、夏开花，黄色，头状花序，排成疏松伞房花序式的短圆锥花序；梗和种苞下部初期有蛛丝状毛，有时有疏腺毛；种苞钟状，长10～15mm，宽6～10（～25）mm，暗绿色；总苞片2～3层，内层苞片条状披针形，先端尖锐，具疏生长毛；花全部舌状，两性，舌片长约0.5cm，宽0.5mm，结实。瘦果倒卵状椭圆形，扁平，每面除有3条明显纵脉纹外，并具有粗糙横纹，成熟后红褐色，冠毛白色，极多，柔弱。

【生境分布】生长于路边、山沟、山野等处。全国各地广有分布。

【化学成分】地上部分含苦苣菜苷(sonchuside) A、B、C、D，葡萄糖中美菊素 (macroliniside) A，假还阳参苷 (crepidiaside) A及毛连菜苷(picriside)B、C。木犀草素-7-O-呋喃葡萄糖苷(cinaroside)，金丝桃苷(hyperoside)，蒙花苷(linarin)，芹菜素(apigenin)，槲皮素(quercetin)，山柰酚(kaempferol)。此外，尚含维生素C。每100g苦苣菜嫩叶含水分91g，蛋白质1.8g，脂肪0.5g，碳水化合物4g，钙120mg，磷52mg，胡萝卜素1.79mg，维生素B_2 0.18mg，维生素C 12mg等。

【食用价值】可做成凉拌苦菜，适用于黄疸、痢

苦苣菜



疾、血淋、痔疮、疔肿，另苦菜烧肉还可用于阴虚咳嗽、消渴、便秘等，苦菜烧猪肝用于面色萎黄、小儿疳积、浮肿、贫血、眼花、夜盲等病症。但脾胃虚寒者忌用。

【药用价值】 **全草**：苦，寒。清热解毒，凉血止血。治肠炎、痢疾、急性黄疸性传染性肝炎、阑尾炎、乳腺炎、口腔炎、咽炎、扁桃体炎、吐血、衄血、咯血、便血、崩漏；外用治痈疮中毒、中耳炎。用量15～30g；外用适量，鲜品捣烂敷患处或捣汁滴耳。

【方例】 1．大便闭塞：苦苣菜煮汁服之。

2．肝硬化：苦苣菜、酢浆草各30g，用猪肉炖服。

3．扁桃体炎：鲜苦苣菜30g，贯众30g，共捣烂，冷开水浸泡。兑红糖服，频饮。

4．口腔炎：苦苣菜、马鞭草等量，水煎服。

5．乳腺炎：苦苣菜鲜全草适量，捣烂敷患处。

HABITAT An annual and biennial plant grows wild along roadsides, in gully, along mountain fields, etc.

DISTRIBUTION Almost all parts of China.

EDIBLENESS Whole herb, an edible potherb, eaten uncooked or cooked with pork or pork liver.

INDICATIONS Whole Herb: enteritis, dysentery, acute icteric infectious hepatitis, appendicitis, mastitis, pharyngitis, tonsillitis, vomiting blood, nosebleed, hemoptysis and hematochezia.

蒲公英

(Pugongying)

Mongolian Dandelion

【别名】 黄花苗、婆婆丁、乳汁草、黄花地丁、奶奶草

【学名】 *Taraxacum mongolicum* Hand.-Mazz. – 菊科 Compositae

【植物形态】 多年生草本，高10～40cm。含乳汁。叶基生，呈莲座状，倒披针形或披针形，边缘具不规则的倒向羽状分裂。头状花序单生花葶顶端；总苞钟状，外层总苞片较短而反卷，内层较长而直立，顶端具三角状突起，密被白色绵毛；全部为舌状花，黄色。瘦果倒披针形，上部密生刺状突起，具长喙，喙端有冠毛盘，着生白色冠毛，形似降落伞。花果期4～10月。

【生境分布】 生于山坡、草地、路旁、沙地及河沟边。广布于全国各地。

【化学成分】 100g嫩叶含蛋白质4.8g，脂肪1.1g，类胡

蒲公英





蒲公英（药材）



蒲公英（冠毛盘）

萝卜素7.35mg，烟酸1.9mg，维生素$B_1$0.03mg、$B_2$0.39mg、C47mg。全草含肌醇、天冬酰胺、苦味质、皂苷、胆碱、菊糖和果胶等。根含蒲公英甾醇(taraxasterol)、蒲公英萜醇(taraxerol)、蒲公英苦素及咖啡酸。花含叶黄呋喃素、维生素B_2等。

【食用价值】 嫩苗及嫩根沸水焯后可凉拌、素炒、荤炒、煮粥或做汤，有清香味。如凉拌蒲公英、蒲公英炒肉丝、蒲公英炒蚬子，均有清热解毒、利尿散结、散滞气的功效；蒲公英加葱花煸炒后与粳米煮粥，或与绿豆、玉米煮汤，对各种炎症、尿路感染、小便不利、大便秘结有效。花序也可做汤，或酿制蒲公英酒。

【药用价值】 全草：苦、甘，寒。清热解毒，清肝明目，利尿散结。治乳腺炎、扁桃体炎、咽喉炎、腮腺炎、胃炎、胆囊炎、肝炎、便秘、丹毒疮肿、眼疾肿痛、蛇虫咬伤等。

【方例】 1. 乳腺炎：蒲公英、金银花各15g，连翘、甘草各9g，水煎服。

2. 急性胆囊炎：蒲公英、茵陈各30g，郁金9g，水煎服。

3. 急性肝炎：蒲公英、茵陈各30g，秦皮、制大黄各10g，水煎服。

4. 热疖疮毒，风火赤眼：蒲公英、野菊花、金银花各10g，生甘草3g，水煎服。

HABITAT A perennial herb grows on hillsides, grasslands, sandy lands, along roadsides or stream banks.

DISTRIBUTION In most parts of China.

EDIBLENESS Seedlings, an edible wild vegetable, eaten made into tossed salad, gruel or soup or stir-fried with shredded meat or clam.

INDICATIONS Whole Herb: Clearing away heat and toxic material, pharyngolaryngitis, tonsillits, pharyngitis, parotitis, gastritis, cholecystitis, hepatitis, constipation, erysipelas, eye gall and snakebite.

款 冬

(Kuandong)

Common Ciltsfoot

【别名】 冬花，款冬花，八角乌，九九花，虎须

【学名】 *Tussilago farfara* L.–菊科 Compositae

【植物形态】 多年生草本，高10～25cm。基生叶片广心形或卵形，边缘具波状锯齿，齿端常带红色，下面密生白色柔毛；叶柄长8～20cm，半圆形。早春开花，头状花序顶生；花茎长5～10cm，具毛茸及10余片小叶，长椭圆形至三角形；花序总苞片1～2层，质薄，椭圆形，具毛茸；边缘花舌状，1轮，鲜黄色，雌性；中央管状花为两性花。瘦果长椭圆形，具纵棱，冠毛淡黄色。花期1～3月。果期4月。

【生境分布】 栽培或野生于河边、沙地，喜凉爽湿润的气候。分布于河北、河南、湖北、四川、陕西、山西、甘肃、内蒙、新疆、青海、西藏等地。

【化学成分】 嫩叶柄及嫩花苔含蛋白质、脂肪、碳水化合物及多种维生素和矿物质。花含款冬二醇(faradiol)等甾醇类、款冬花碱(tussilagine)等生物碱、芸香苷、金丝桃苷、三萜皂苷、鞣质、蜡、挥发油和蒲公英黄质(taraxanthin)。叶含苦味苷2.63%、没食子酸、弹性橡胶样物质、糊精、黏液、菊糖、植物甾醇、硬脂酸及棕榈酸甘油脂、酒石酸、苹果酸、转化糖、胆碱、碳氢化合物和皂苷。灰分中含锌甚多，达3.26%。鲜根茎含挥发油、石蜡、菊糖及鞣质。

【食用价值】 叶柄和花苔肉质，味微苦，经腌渍或烫漂去苦味后可作蔬菜食用。或凉拌，或和豆腐干、猪肉片炒食，有润肺下气、化痰止咳、益气和胃等功效。

【药用价值】 **花蕾(款冬花)**：辛，温。润肺下气，化痰止咳。用于咳嗽、气喘、咳血。

【方例】 1. 咳嗽气喘：款冬花、杏仁、桑白皮



款冬





款冬

各 9g，贝母、知母各 6g，水煎服。

2．肺痈咳嗽：款冬花 45g(去梗)，甘草 30g(炙)，桔梗 60g，薏苡仁 30g，上作 10 剂，水煎服。

3．喘息不已，痰中带血：款冬花、百合(蒸，焙)各等量。为细末，炼蜜为丸，如龙眼大，每服 1 丸。食后临卧细嚼，姜汤咽下，含化尤佳。

4．急、慢性支气管炎：生款冬花 9g，鱼腥草 30g，水煎服。

HABITAT A perennial herb grows wild along riversides and in sandlots or cultivated.

DISTRIBUTION In Hebei, Henan, Hubei, Sichuan, Shanxi, Shaanxi, Gansu, Qinghai Provinces and Inner Mongolia, Xinjiang and Tibet Autonomous Regions.

EDIBLENESS Petiole and flower bud, eaten pickled or scalded to eliminate the bitterness , made cold dishes or stir-fried with dried bean curd and meat.

INDICATIONS Flower Bud: Cough with dyspnea, throat inflammation.

慈 菇

(Cigu)

Arrowhead

【别名】 茨菇、水慈菇、白地栗、慈菰

【学名】 *Sagittaria trifolia* L.*Var.sinensis(sims) Makino* – 泽泻科 Alismataceae

【植物形态】 多年生水生草本。有纤维匍匐枝，枝端膨大成卵形球茎。叶基生，具长柄，叶形变化大，多为戟形。顶端钝或急尖。花茎长 15～50cm；总状花序，花 3～5 朵为一轮；单性，下部为雌花，上部为雄花；花瓣白色，基部具紫斑；雌花心皮多数，密集成球形。瘦果斜倒卵形，背腹两面有翅。花期 6～7 月。果期 8～9 月。

【生境分布】 生沼泽或稻田中。我国南北各省区常见，南方各省大量栽培。

【化学成分】 100g 鲜球茎含蛋白质 5.6g、脂肪 0.2g、碳水化合物 25.7g、钙 8mg、磷 260mg、铁 1.4mg，还含维生素 B、胰蛋白酶抑制物等。

【食用价值】 球茎切片后作蔬菜炒食，也可蒸或煮熟后代主食，或提取淀粉和酿酒。慈菇烧鸡块、慈菇烧肉可作为肿瘤、糖尿病、咳嗽痰血、皮肤瘙痒等患者的辅助治疗食品；慈菇和瘦猪肉煮汤，有行血通淋、清热解毒、滋阴润躁等功能。

【药用价值】 **球茎及全草**：苦、甘，微寒。清热止血，解毒消肿，散结。用于肺热咯血、吐血、难产、产后血闷、胎衣不下、淋病、尿路结石等。外用治痈肿疮毒，毒蛇咬伤，捣烂敷患处。**花**：明目，去湿。

【方例】 1．肺虚咳血：生慈菇数个，去皮捣烂，用蜂蜜拌匀，于饭上蒸熟后食之。

2．瘙疹痱痒：慈菇全草捣烂榨汁，以蛤粉调涂。

3．蛇虫咬伤：鲜慈菇(或加蓍草)适量，捣烂敷于伤口，2 小时更换 1 次；并用慈菇鲜全

草100g，水煎服。

4. 无名肿毒、红肿热痛：鲜慈菇捣烂加入生姜汁少许搅和，敷于患部，1日更换2次。

慈菇球茎





慈菇

HABITAT A perennial aquatic herb, cultivated in marshes and rice paddies.

DISTRIBUTION In all parts of China.

EDIBLENESS The peeled corm, a vegetable, cooked, steamed, or used to prepare starch, and made into wine.

INDICATIONS Corm: Hemoptysis, hematemesis, dystocia, stranguria and lithangiuria. External use for carbuncles, tumefaction and snakebite. Flower: For furuncles and hemorrhoids complicated by anal fistula.

洋 葱

(Yangcong)

Common onion; Onion

【别名】 洋葱头、玉葱

【学名】 *Allium cepa* L.－百合科 Liliaceae

【植物形态】 多年生草本。具强烈的辛香气。鳞茎球形或扁球形，外包深红色皮膜。叶阔圆柱形，中空，中部以下最粗，有白粉。花葶高可达1m，圆柱形，中空，中部以下膨大。伞形花序球形，外包有2～3片反卷的苞片；花被6，2轮，粉红色或近白色，花被片倒卵状披针形，先端尖；雄蕊6；雌蕊1，子房上位，三棱状，3室。蒴果，室背裂开，含有多数种子。种子扁形，黑色。花期6～7月。

【生境分布】 原产于亚洲西部，现全国各地均有栽培。

【化学成分】 每100g鲜洋葱鳞茎中约含蛋白质1.8g、碳水化合物8g、钙40mg、磷50mg、铁1.8g、维生素C8mg及微量胡萝卜素。此外尚含有降血脂的含硫化合物及降低血压的前列腺素A。

【食用价值】 鳞茎（洋葱头）可单独烹调成菜，能生拌、炒、熘食、入汤，作馅料等。也可加盐腌食。又可作调味底料，味甜润而嫩。常用食谱有：素炒洋葱丝、洋葱炒鸡蛋、洋葱炒肉丝、洋葱炒猪

肝，洋葱牛排等。洋葱炒肉丝、洋葱牛排可用作阴虚干咳、口渴、乏力、便秘等人和糖尿病患者的食疗菜肴；夜盲、目花、视力减退、贫血等人可常食洋葱炒猪肝。洋葱泥可作炒菜调料，洋葱粥可治痢疾。洋葱又是汉堡包中的常用馅料。此外，各种果酱、辣辛什锦酱、浓缩肉汁、蛋类食品等，常用洋葱作调味配料。

【药用价值】 **鳞茎**：甘、辛，平。解毒化痰，清热利尿。可治疗胸闷脘痞、咳嗽痰多、小便不利、肠炎等病症。此外，洋葱尚有降血压、降血脂、防癌等作用。

【方例】 1. 伤风、鼻子不通：将洋葱头切成小块，塞于鼻内，10分钟即通。

2. 高血脂症：洋葱30g，菠菜50g，常炒食。

3. 滴虫性阴道炎：新鲜洋葱适量，捣烂成泥，用消毒纱布包裹后塞入阴道。

洋葱鳞茎



洋葱



HABITAT A perennial herb, cultivated.

DISTRIBUTION Native to West Asia, now cultivated throughout China.

EDIBLENESS Bulb, a condiment, widely used to make dishes, stir-fried, quick-fried, dressed with sauce, salted, made soup or stuffing.

INDICATIONS Bulb: Cough, abundant expectoration, oppressed feeling in chest, dribbling urination, enteritis reducing blood lipid blood pressure, and preventing tumor.

葱

(Cong)

Welsh Onion; Shallot



葱

【别名】 大葱、胡葱、香葱、菜伯

【学名】 *Allium fistulosum* L.–百合科Liliaceae

【植物形态】 多年生草本。具辛臭味；鳞茎卵状长圆形，具膜被，叶基生，管状，长30～50cm，宽1～2cm，花茎单一，中部膨大，绿色，伞形花序，圆头状；总苞片膜质；花白色，稠密，花被片6，排成2轮；雄蕊6，花丝细长，基部合生并与花被贴生；3室。蒴果三棱形；种子黑色。花期7～9月。果期8～10月。

【生境分布】全国各地均有栽培。

【化学成分】 每100g葱含蛋白质1～1.4g，脂肪0.3g，胡萝卜素1.2mg，磷4.6mg，铁0.6mg。鳞茎含挥发油，油中主要成分为具辛辣味的大蒜辣素(allicin)。此外，尚含维生素B_1、B_2、C和烟酸。

【食用价值】全株既是蔬菜，又是调味品。食用方法很多，可生食，可拌、炒、腌及作调香料。烹饪荤食海鲜添加葱料有去腥除腻作用，葱又是快餐食品和某些糕点的重要原料。葱还可以放入加热的食油中，加工制成葱油，或制成葱油泥、葱姜油、脱水葱料等调料。葱能增强食欲，又有发汗、顺肠、杀菌、降血脂等保健作用。

【药用价值】 **鳞茎(葱白)**：辛，温。发汗，通阳，解毒，用于感冒风寒、阴寒腹痛、二便不通、虫积内阻、痢疾、痈肿。外用适量。**种子(葱实)**：辛，温。温肾，明目。治阳痿、目眩。**须根(葱须)**：用于风头痛、喉中疮肿、冻伤。外用适量，研末或调敷患处。

【方例】 1. 风寒感冒：(1)连根葱白20根，粳米60g，煮粥趁热服。(2)葱白头3～5个，切碎，加入生姜3片，水煎热服。(3)葱捣烂挤汁，涂抹于鼻唇间，治感冒鼻塞有显效。

2. 预防流行性感冒、白喉、麻疹：葱白适量，切碎，夹在纱布口罩中戴上。

3. 冻伤：葱白头5个，大蒜头1瓣，捣烂涂擦患处。

4. 斑秃：鲜朝天辣椒、葱白、生姜各6g，捣汁，反复擦患处，一日3～5次。



葱的花序



小根蒜

(Xiaogensuan)

Longstamen Onion

【别名】 野薤、小蒜、薤白、野蒜、山蒜

【学名】 *Allium macrostemon* Bge.－百合科 Liliaceae

【植物形态】 多年生草本。鳞茎广卵形，白色，外有膜被。叶3～5枚，无柄细长，半圆柱状线形，中空。伞形花序顶生，半球形或球形，具暗紫色珠芽间有数花；总苞片2，膜质；花小，花被6，白色或有紫色背线；雄蕊6，子房上位，3室。花柱丝状。蒴果，室背开裂。种子黑色。花期5～6月。果期6～8月。

【生境分布】 生于山坡、田野或荒地。全国除新疆、青海外各地均有分布。

【化学成分】 每100g全草鲜品含蛋白质3.4g，脂肪0.4g，碳水化合物2.6g，胡萝卜素0.09mg。此外尚含钙，磷，铁，维生素B_1、B_2、C，烟酸和具特异臭气的挥发油等。鲜茎含薤白苷(macrostemonoside)，腺苷，前列腺素，大蒜氨酸，甲基大蒜氨酸等。

【食用价值】 嫩茎叶和鳞茎可食。3～5月或9～10月挖出鳞茎或全株，洗净，蘸酱生食、炒食、做馅、做汤、腌制咸菜，也可制成酒山蒜、糖醋山蒜食，还可做调

小根蒜



HABITAT A perennial herbage, cultivated.
DISTRIBUTION In all parts of China.
EDIBLENESS Whole herb, a vegetable, eaten cooked or uncooked.It can improve appetite and has some other health maintenance actions, such as diaphoresis, bactericidal action and decreasing blood-lipid level. When cooking meat, fish or marine delicacies, add shallot to reduce their greasy or smell of fish and meat. Put the welsh onion into hot oil to make shallot oil, shallot oil mud, shallot-genger oil and dehydrated shallot which are used as an essential ingredient of some fast food, instant food and cakes.
INDICATIONS Bulb: Common cold, abdominal pain, constipation, intestines verminosis and obstruction, dysentery, boils and carbuncles. Seed: Impotence and dizziness. Fibrous Root: Headache, throat abscesses and chilblains.



薤白（药材）

料；若与米煮粥食，有健胃止痢、止痛作用。冠心病、慢性肠炎、高血脂患者宜常食之。

【药用价值】 **鳞茎（薤白）**：辛、苦，温。温中去积，散瘀止痛。用于肿痛、血瘕、食滞饱胀、痈肿、跌打损伤。

【方例】 1．心绞痛：薤白、三棱各30g，赤芍、川芎、红花、延胡索、降香各25g，为1日量。制成冲服剂或浸膏内服。

2．食滞饱胀：小根蒜适量，水煎服或绞汁服。

3．慢性气管炎：薤白研粉，每日3g，分3次用白糖水送服。

4．痢疾：薤白、黄柏各9g，水煎服。

HABITAT A perennial bulbiferous herb grows wild in mountains, fields and waste places.

DISTRIBUTION Throughout China.

EDIBLENESS Tender stem, leaves and bulb, collected during March and May, or September and October, washed clean, eaten raw, stir-fried, or made pickles, preserves, fillings, liquor-saturated Longstamen onion, sweet and sour Longstamen onion and other seasonings. Gruel,eaten with Longstamen onion, has the actions to strengthen the function of the stomach, arrest disease and alleviate pain. Patients suffering from coronary heart disease or chronic enteritis and dysentery can take it often.

INDICATIONS Bulb: Tumors, masses due to retention of blood stasis, anorexia and abdominal distension due to food retention and indigestion, carbuncles, and traumatic injuries.

大蒜

(Dasuan)

Garlic

【别名】 胡蒜、葫

【学名】 *Alium sativum* L.－百合科Liliaceae

【植物形态】 多年生草本。地下具球状至扁球状鳞茎，较大的鳞茎通常由多数瓣状肉质的小鳞茎排列而成。全株具强烈蒜香气味。叶基生，扁条形。花茎实心，高可达60cm。伞形花序密具珠芽，间有数花；花淡红色；花被片6；雄蕊6，花丝比花被短，基部合生；子房上位，3室，蒴果。种子黑色。花期5～6月。果期6～7月。

【生境分布】 全国各地均有栽培。

【化学成分】 鳞茎中含有多种挥发性含硫化合物，如大蒜素（allitridin）等；辣味和蒜臭的杀菌成分，如大蒜辣素（allicin）等；S－烷（烯）－L－半胱氨酸衍生物，如蒜氨酸（alliin）等。此外，尚含有硫苷类化合物葫蒜素（scordinin）等，γ－L－谷氨酸多肽类化合物，多糖，蛋白质，蒜氨酸酶（allinase），脂类，胡萝卜素，维生素B_1、B_2、C、烟酸，钙，磷，铁，碘等。花茎（蒜苗）含蛋白



大蒜

疾、百日咳、肺结核、蛲虫病、钩虫病、痈疽肿毒、癣疥、阴道滴虫、蛇虫咬伤。外用适量，捣敷或作栓剂用。

【方例】 1．感冒：大蒜头15g，葱白15g，生姜15g，煎汤温服。

2．肠炎，痢疾：大蒜头15g，捣烂，加白糖适量，开水冲服。

3．预防流行性感冒：每日食生大蒜2～4瓣，连服数日。

4．百日咳：紫皮大蒜头50g，捣烂，加冷开水1碗，浸泡5～6小时，取浸出液，加白糖适量，每服1匙，每日3次。3岁以下儿童每服半匙。

5．哮喘：大蒜头30g，捣烂，白糖60g，加水适量熬成膏，早晚各服1匙。

大蒜花



质，脂肪，钙，磷，铁等。

【食用价值】 鳞茎（大蒜头、蒜头）、叶（大蒜叶）、花茎（蒜苗、蒜薹）均可作蔬菜食用或作调味品用。大蒜鳞茎可生食，或捣泥拌制凉菜、凉面等。国外有大蒜面包、大蒜冰淇淋、大蒜果酱等食品出售。炒菜做汤时加入大蒜可增加辛香味，减少鱼肉海鲜等腥味。大蒜鳞茎还可制成酱菜（糖醋大蒜等）、调料（大蒜粉）、保健饮料等食用。常食大蒜不仅可增加食品风味，并能增加食欲，杀灭细菌、真菌和病毒，增强人体对疾病的抵抗力，降低胆固醇以及糖尿病患者的血糖，防治癌症等。

【药用价值】 **鳞茎（大蒜、蒜头）**：辛，温。行气消积，杀虫解毒，止咳，止痢。用于食欲不振、消化不良、感冒、肠炎、痢疾、阿米巴痢

6. 胃腹痛：大蒜3瓣，米饭10g，混合捣烂，包敷肚脐周围约半小时后取下。



大蒜头

HABITAT A perennial herb, cultivated.
DISTRIBUTION Throughout China.
EDIBLENESS Bulbs, a vegetable and seasoning, used widely in Chinese cooking. The leaves and scape (garlic bolt) are usually decocted or cooked together with meat and vegetables. The bulb, eaten cooked or uncooked. The garlic is also processed into garlic jam, functionality drinks, preserves and pickles in China. The bulbs, as a bacteriocidl, funicidal and virucidal, can promote digestion, prevent colds, tone up resistibility, prevent and cure cancers.
INDICATIONS Bulb: Poor appetite, indigestion, colds, enteritis, dysentery, amebic dysentery, whooping cough, pulmonary tuberculosis, carbuncles and boils, enterobiasis, ancylostomiasis, ringworm infection, trichomonal vaginitis, snake and insect bites, etc.

韭

(Jiu)

Chive; Tuber Onion

【别名】 韭菜、壮阳草、起阳草、扁菜

【学名】 *Allium tuberosum* Rottl. ex Spreng.－百合科 Liliaceae

【植物形态】 多年生草本，高约20～45cm。全株有特殊的辛辣香味。地下鳞茎卵状圆柱形，1～3个丛生。叶基生，长线形，扁平，深绿色。伞形花序生于茎顶，花序径3～4cm；花被片6，2轮，白色，裂片长圆形，长4～6mm；雄蕊6，雌蕊1，子房上位。蒴果倒心状三棱形。种子黑色，扁平，略呈半卵圆形，边缘具棱。花期6～7月。果期7～9月。

【生境分布】 全国各地均有栽培。

【化学成分】 叶含甲基烯丙基二硫化物(methyl allyl disulfide)、二甲基二硫化物(dimethyl disulfide)、

韭菜



2-丙烯基二硫化物(2-propenyl disulfide)、大蒜辣素(allicin)、黄酮苷类、苦味质、多种氨基酸。此外，尚含蛋白质，类胡萝卜素，β-胡萝卜素，维生素A、B_1、B_2、B_6、C等，其中以维生素A的含量最为丰富。

【食用价值】 叶(韭菜)为日常蔬菜，避阳光生长之叶称韭黄，可生食、炒食、入汤或作包子、饺子、馄饨之馅，也可加盐腌食。韭菜炒鳝丝可作为补肾壮阳药膳。韭黄炒蛋，有补血助阳、润肺利膈之功效。韭菜与粳米煮粥，可温暖脾胃、宽中下气。韭菜含有特殊的香味和辛辣味，也可作调味品，能增进食欲。韭菜薹和韭菜花柔软味香，为应时佳菜，可炒食或切碎后腌制酱菜。韭菜种子与粳米煮粥，有补肾壮阳、固精止遗、温暖腰膝的作用。但阴虚火旺者不宜多食韭菜。

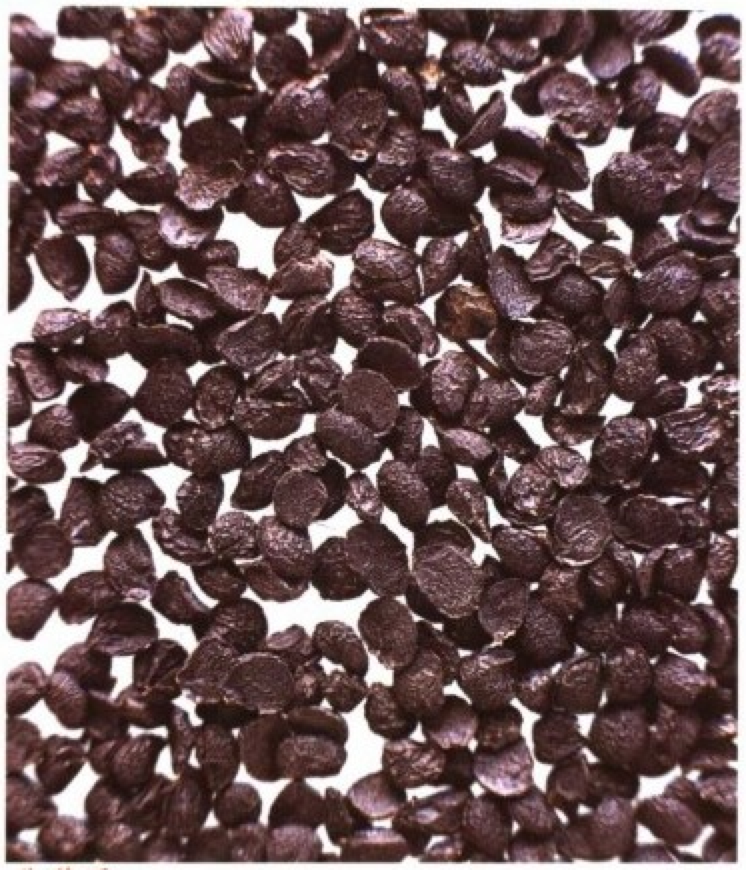
韭菜



【药用价值】 **叶**：辛，温。温中，行气，健胃，散瘀，提神，解毒。治胸痹、噎膈、反胃、吐血、衄血、尿血、痢疾、消渴、痔漏、脱肛、跌打损伤、虫蝎蜇伤等。**根**：性味功能同韭菜，尚可外用治癣疮。**种子**(**韭菜子**)：辛、甘，温。温补肝肾，壮阳固精。用于阳痿遗精、腰膝酸痛、遗尿尿频、白浊带下。

【方例】 1. 脾胃虚寒，脘腹冷痛：韭菜100g，粳米100g，盐、味精、素油各少许，清水适量。先将韭菜切后用素油煸炒，待清水、粳米煮至粥将成时，加入炒韭菜、盐、味精搅匀，再略滚即可食用。

2. 肾虚遗精，腰膝无力：韭菜子、菟丝子、沙苑



韭菜子

子、枸杞子各9g，补骨脂6g，水煎服。

3．跌打损伤，瘀血肿痛：韭菜或根适量，捣烂敷伤处。

4．阴虚盗汗：韭菜根60g，水煎服。

HABITAT A perennial herb, cultivated.
DISTRIBUTION Throughout China.
EDIBLENESS Leaves, a common vegetable, eaten stir-fried or used to make stuffing in dumplings and steamed buns. Its inflorescence, including flower buds, may be stir-fried for dishes or made pickles.
INDICATIONS Leaf: Obstruction of qi in chest, choke, nausea, hemorrhage, dysentery, diabetes, hemorrhoid and traumatic injury. Root: The same function as leaves, and externally used for tinea and sore. Seed: Impotence and seminal emission, lassitude in loin and legs, enuresis and frequent micturition, nebulous urine and leukorrhea.

芦荟

(Luhui)

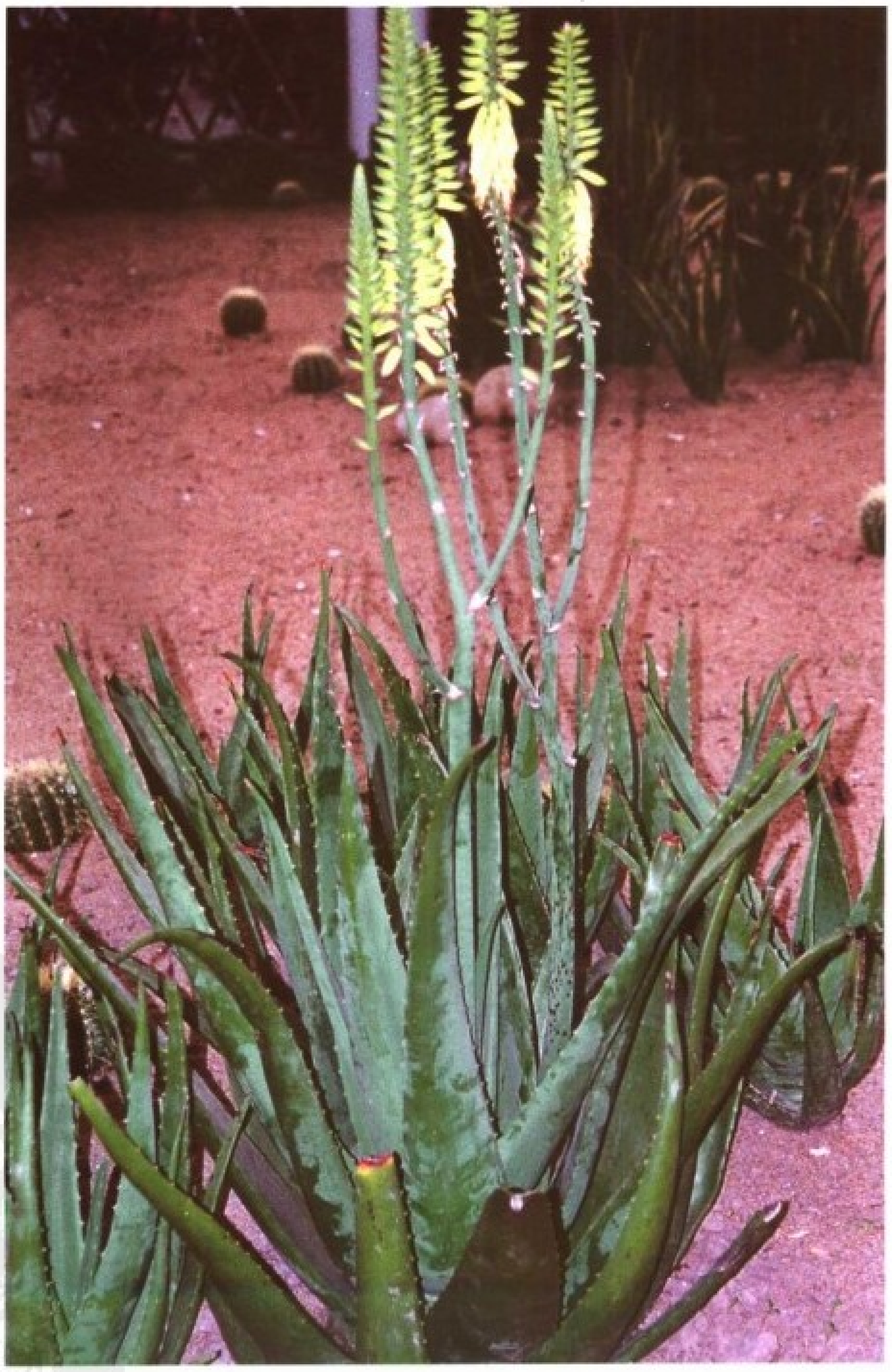
Aloe

【别名】 库拉索芦荟、蕃拉芦荟、油葱、狼牙草、龙角、卢会

【学名】 *Aloe vera* L. －百合科 Liliaceae

【植物形态】 多年生草本。茎短，叶簇生，肥厚多汁；叶片狭披针形，先端长渐尖，边缘有刺状小齿。花茎单生或稍分枝，总状花序疏散

库拉索芦荟





中国芦荟

花下垂，黄色或有赤色斑点；花被管状，6裂，雄蕊6，花药丁字着生；雌蕊1，3室，每室有多数胚珠。蒴果，三角形，室背开裂。花期2～3月。

【生境分布】 原产非洲，喜温暖干燥、阳光充足环境和肥沃沙壤土。我国南方各省区和温室常见栽培。

【化学成分】 叶含芦荟大黄素苷、芦荟大黄素(aloe emodin)、异芦荟大黄素苷、芦荟素(aloesin)、异芦荟苦素(isoaloesin)、芦荟多糖、芦荟酊、树脂、蛋白质及多种维生素、氨基酸、有机酸和活性酶。

【食用价值】 芦荟叶泡水喝、榨汁，或直接入口生嚼，具有杀菌消炎、防癌、抗衰老等作用。全叶芦荟粉可配制芦荟饮料（如果汁、酸奶等），具有清热、解毒作用。芦荟凝胶、芦荟浓缩汁、全叶芦荟粉可生产芦荟糕点、面包、面条等食品，具有健胃、消除便秘作用。用芦荟浓缩液或喷雾干粉，可生产果冻、糖果、香口胶等，对消去口腔炎症有效果。芦荟汁擦面可使面部皮肤柔嫩，有美容作用。

【药用价值】 **叶、干浸膏**：苦，寒。清热解毒，消肿利湿，杀菌健胃。用于热结便秘、肝火头痛、跌打损伤、慢性肝炎、痔疮、疥癣、糖尿病。

【方例】 1. 清热解毒：芦荟叶肉切丁，番茄，芫荽凉拌服食。

2. 牙龈出血：芦荟叶肉榨汁，西芹切块，烹调，服食。

3. 舒筋活血：芦荟煎汁，银杏果肉，烹调，服食。

4. 痤疮：芦荟叶汁加入到膏剂化妆品中，擦涂患处。

5. 慢性肝炎：芦荟干浸膏、胡黄连各1.5g，黄柏3g，水泛为丸，吞服。

木立芦荟



【附注】 芦荟的种类繁多，约有360种，按其用途可分为药用芦荟、食用芦荟和观赏芦荟。药用芦荟有10多种，食用芦荟约5种，观赏芦荟有数十种。药用芦荟品种除库拉索芦荟 *Aloe vera* L.外，还有好望角芦荟 *A. ferox* Miler、中国芦荟（斑纹芦荟）*A. vera* L. var. *chinensis* (Haw) Berb、木立芦荟 *A.arborescens* Mill.var. *natalensis* Berger 等。



芦荟

HABITAT A perennial herb grows in warm and sunny climate and sandy soil.
DISTRIBUTION Originated from Africa, now cultivated in the South of China.
EDIBLENESS Leaf juice, an edible plant, eaten uncooked or made into drink, candy, bread, noodles, or sweets and used as cosmetics to make facial skin tender and soft.
INDICATION Leaf: Gingival bleeding, inflammatory of mucous membrane of mouth, haemorrhoids, constipation, traumatic injuries, chronic hepatitis, mange and diabetes mellitus. External use for acne.

天门冬

(Tianmendong)

Cochinchinese Asparagus

天门冬



【别名】 天冬、小叶青、明天冬、乳薯

【学名】*Asparagus cochinchinensis* (Lour.) Merr. －百合科 Liliaceae

【植物形态】 多年生攀援植物。块根肉质，纺锤状膨大，长4～10cm。茎细长，叶状枝2～3枚簇生叶腋，线形，扁平，叶退化成鳞片状，基部具硬刺。花朵腋生，单性，雌雄异株，淡绿色；雄花花被6，花丝不贴生于花被上；雌花具6枚退化的雄蕊，子房上位，3室，柱头3裂。浆果球形，红色，种子1枚。花期5～6月。果期10～12月。



【生境分布】 生于山坡、路旁、疏林下。分布于华东、中南、西南及河北、山西、陕西、甘肃等地。

【化学成分】 根含天冬酰胺（asparagine）、瓜氨酸、丝氨酸、苏氨酸、脯氨酸、甘氨酸等19种氨基酸、β－谷甾醇、5－甲氧基甲基糖醛（5－methoxy－methylfurfural）、葡萄糖及果糖。块根尚含多种低聚糖。

【食用价值】 块根可煮食、煎汁代茶饮，或烹制成多种药膳食品。常食有增强精力、润肤美容作用。天门冬与米共煮成天冬粥能滋阴生津，润肺止渴。天门冬饼（天门冬、芝麻、白蜜、黑黄豆共制成）能固齿黑发，延年益寿。此外天门冬也可制成汤羹、点心、馄饨、蜜膏、蜜饯等，并可酿酒。

【药用价值】 块根（天门冬、天冬）：甘、苦，寒。养阴润燥，清肺生津。用于肺燥干咳、咯血、支气管炎、百日咳、咽喉肿痛、白喉、糖尿病、便秘。

【方例】1. 支气管炎：天门冬25g，麦冬15g，贝母15g，水煎服。

2. 肺结核咳嗽：天门冬15g，生地12g，沙参12g，水煎服。

3. 百日咳：天门冬、麦冬、百部、栝楼各6g，贝母3g，水煎服。

4. 扁桃体炎，咽喉肿痛：天门冬、麦冬、板蓝根、桔梗、山豆根各9g，甘草6g，水煎服。

5. 便秘：天门冬、肉苁蓉各15g，郁李仁9g，水煎服。



天门冬（药材）

HABITAT A perennial climbing herb, found on hillsides, along roadsides and in scanty forests.

DISTRIBUTION In Hebei, Shanxi, Shaanxi and Gansu Provinces, the east, the south, and the southwest of China.

EDIBLENESS Root tuber, eaten cooked, decocted as a drink made into medicated diet, dietetic soup, pastries, ravioli, sweetmeats and preserves, and wine.

INDICATIONS Root Tuber: Cough, hemoptysis, bronchitis, whooping cough, sore throat, diphtheria, diabetes mellitus, constipation, etc.

石刁柏

(Shidiaobai)

Common Asparagus

【别名】 芦笋、龙须菜、露笋

【学名】 *Asparagus officinalis* L. – 百合科Liliaceae

【植物形态】 多年生直立草本，高约1m，光滑无毛。根肉质，粗壮。茎长而软。叶状枝丝状，每3～6枚成簇。叶退化成鳞片状。花1～4朵腋生，单性异株，黄绿色；雄花花被片6，花丝中部以下与花被合生；雌花较小，具6枚退化雄蕊，子房上位，3室。浆果球形，成熟时红色，具2～3枚种子。花期5～6月。果期7～8月。

【生境分布】 我国新疆西北部有野生，其他地区常有栽培。

【化学成分】 块根含甾体皂苷、松柏苷(coniferin)、天门冬酰胺、天门冬糖、精氨酸及黄酮类化合物等。茎含天门冬酰胺，天门冬氨酸，精氨酸，芦丁，甘露聚糖，多种甾体皂苷物质，叶酸，蛋白质，脂肪，钙，磷，硒，胡萝卜素，维生素A、B_1、B_2，烟酸及维生素C（每100g嫩芽中含25mg，变态茎中含252.5mg）等。

【食用价值】 嫩茎（芦笋、龙须菜）为世界著名蔬菜之一，食之清香、鲜嫩、味美，尤以刚出土之嫩苗为佳。芦笋营养丰富，其中维生素A、B_1、B_2、C、烟酸等含量均比番茄高1～6倍。常食芦笋可增强人体抗病和抗癌的能力，对癌症、高血压、高血脂、动脉硬化等有较好的辅助治疗作用。芦笋可与多种荤、素菜搭配，可炒、煮、烩、烧、蒸等烹食。如芦笋冬菇、茄汁芦笋、糖醋芦笋等既是美味菜肴，又是药膳食品。芦笋还可煮汤或煮熟捣泥食用，或加工成罐头食品。

【药用价值】 **嫩茎（芦笋）**：降压，降脂，抗癌。用于高血压症、高脂血症、肝炎、水肿、淋巴结核、淋巴肉芽肿、膀胱癌、肺癌、鼻咽癌、皮肤癌等。**块根**：外用治疥癣、淋巴结核。适量水煎洗或捣敷。

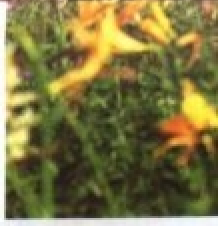
【方例】 1. 淋巴结核：鲜芦笋60g，炒芥麦面15g，捣成泥状外敷，每日换药1次。



石刁柏（芦笋）



石刁柏





石刁柏幼苗

2.肺癌 鲜芦笋60～120g，瘦猪肉适量，水煎服。

3.鼻咽癌 鲜芦笋60～120g，瘦猪肉适量，红枣5～10枚，水煎服。

4.高血压、高血脂、动脉硬化症：鲜芦笋150g，嫩玉米100g、莲心60g、火腿末5g，加调料炒煮，作药膳服食。

HABITAT A perennial herbage.
DISTRIBUTION Wild in northwest Xinjiang Autonomous Region only, and cultivated in most provinces of China.
EDIBLENESS Young stem and tender shoots, one of the most famous vegetables in the world, fragrant and delicious, can be stir-fried, decocted, roasted and steamed with other meal, fish and vegetable, or canned. As the common asparagus is nourishing and rich in vitamins, it can strengthen physical resistance to diseases if taken often.
INDICATIONS Young stem: Hypertension, hyperlipaemia, hepatitis, nephritis, edema, tuberculosis of lymph nodes, lymphogranuloma, bladder cancer, lung cancer, carcinoma of nasopharynx, skin cancer, etc. Root Tuber: External use for scabies, tuberculosis of lymph nodes, etc.

黄花菜

(Huanghuacai)

Long Yellow Daylily; Citron daylily

【别名】 金针菜、柠檬萱草、黄金萱、黄花萱草

【学名】 *Hemerocallis citrina* Baroni [*H. altissima* Stout]. –百合科 Liliaceae

【植物形态】 多年生草本。须根肉质，局部呈纺锤状。叶基生，排成二列；叶片长条形，背面呈龙骨状。花葶圆柱形，高60～110cm；花序分歧，常为假二歧状圆锥花序；苞片披针形，下边的长3～10cm，自花序下部向上渐短，宽0.3～1cm；花梗短；花多数，可达30朵以上；花被淡黄色，芳香。花盛开时，花被裂片略向外弯，不反卷，花在午后开放。蒴果钝三棱状，椭圆形，长3～5cm，宽约2cm。种子黑色，有光泽。花期6～8月。果期8～9月。

【生境分布】 分布于河北、河南、山东、山西、江苏、安徽、浙江、江西、湖北、陕西、甘肃、四川等地。全国各地有栽培。

【化学成分】 黄花菜根含大黄酚(chrysophanol)、黄花蒽醌(hemerocal)、美决明子素甲醚(2-methoxyobtusifolin)、决明子素(obtusifolin)、芦荟大黄素(aloe-emodin)、大黄酸(rhein)。全草含萱草根素(hemerocallin)。

金针菜（药材）



【食用价值】金针菜的营养价值很高，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷以及多种人体必需的维生素。特别是胡萝卜素的含量很高，不亚于胡萝卜的含量，所含蛋白质、脂肪、钙、铁等为菠菜的1.5倍，维生素含量比卷心菜高10倍，在蔬菜中名列前茅，有助于增加人体免疫功能。食用金针菜可止血、消炎、利尿、健胃、安神，常用来治疗大便带血、小便不通和产后无乳等。常食之可益智健脑。可做成金针炖猪蹄、金针炒肉片、金针藕汁等食用。

【药用价值】甘，凉。清热利湿，宽胸解郁，凉血解毒。主治小便短赤、黄疸、胸闷心烦、失眠、痔疮便血、疮痈。

【方例】1. 痔疮出血：黄花菜30g，红糖适量，煮熟，早饭前1小时服，连服3～4天。

2. 乳腺炎：金针菜、皂荚子、射干各3钱，共炙研末，分3次服，砂仁汤下。

3. 血小板减少性紫癜：(1) 黄花菜30g，红枣25枚，水煎浓汁分2次温服，汤渣同服。(2) 黄花菜60g，花生仁连衣60g，黑枣去核30枚，加油盐适量，共煮熟分2次食用，连服数日。

4. 创伤：黄花菜、当归、冰片，研末敷患处。

【附注】1. 同属植物萱草（*Hemerocallis fulva* L.）的花也可食用。

2. 该属植物根有一定毒性，用量过多会损害视力，内服慎用。

黄花菜



HABITAT A perennial herb.

DISTRIBUTION Cultivated in all parts of China, especially in Hebei, Henan, Shandong, Shanxi, Jiangsu, Anhui, Zhejiang, Jiangxi, Hubei, Shanxi, Gansu and Sichuan Provinces.

EDIBLENESS A very nutritious vegetable contains abundant proteins, fats, carbohydrates, calcium, phosphor and many essential vitamins.

INDICATIONS Flower: Scanty dark urine, icterus, choking sensation in the chest, depression, insomnia, hemorrhoids and hemafecia.

渥 丹

(Wodan)

Morningstar Lily

【别名】 山丹、红百合、红花菜、山百合

【学名】 *Lilium concoior* Salisb.–百合科 Liliaceae

【植物形态】 多年生草本，高40～60cm。茎细，直立。鳞茎卵球形，鳞片阔卵形或椭圆状披针形，先端膜质。叶线形或椭圆状披针形，先端尖；无柄。花单一或数朵顶生；花被6，鲜红色，披针形，不反卷，基部内侧具黑紫色斑点；雄蕊6，较花被短；雌蕊1，无花柱。蒴果长圆状椭圆形。花期6～7月。果期8～9月。

【生境分布】 生于山坡、丘陵草地或灌木丛中。分布于东北、内蒙古、河北、湖南、山东、江苏、陕西、四川、贵州、湖南、湖北等地。

渥丹



【化学成分】 鳞茎含淀粉、蛋白质、脂肪、还原糖、β－胡萝卜素、秋水仙碱等。

【食用价值】 春季挖出的鳞茎可供食用。花蕾晒干后称红花菜，作山菜食用。渥丹羹（渥丹鳞茎100g，蜂蜜150g，鳞茎蒸煮后，拌蜂蜜调匀）具有润肺止咳、清心安神功效。百合（渥丹）红枣汤（渥丹鳞茎35g，红枣25g，红糖适量，煮至熟透）有滋阴润肺功效。

【药用价值】 **鳞茎**：甘、苦，凉。除烦热，润肺，止咳，安神，润肠通燥，清热安神。治虚痨咳嗽、吐血、心悸、失眠、浮肿、邪气腹胀、除诸疮痛、虚烦、女人崩中等。**花**：甘，凉。活血化瘀。治吐衄、敷疔疮恶肿等。

【方例】 1. 咳嗽吐血：渥丹鳞茎18g，白芨15～18g，贝母12g，共研细末，日服3次，每次6g，开水送服。

2. 心悸失眠：渥丹鳞茎18g，炒枣仁15g，夜交藤15g，柏子仁9g，远志9g，日服2次，水煎服。

3. 疔疮恶肿：渥丹花适量，捣碎，调酒敷患处。

HABITAT A perennial herbage, which grows in hills, grassplots and bushes.

DISTRIBUTION In Northeast China, inner Mongolia, Hebei, Shandong, Jiangsu, Shaanxi, Sichuan, Guizhou, Hunan, Hubei, etc.

EDIBLENESS Bulb is used to make thick soup or porridge. Flower buds also are edible.

INDICATIONS Bulb: Chronic cough, impairment of lung caused overstrain, hematemesis, palpitation due to fright and fidgeting due to deficiency, insomnia, dropsy and metrorrhagia, etc. Flowers: Hematemesis, furuncles and serious dropsy.

川百合

(Chuanbaihe)

David　Lily

【别名】 北百合、兰州百合、百合、野百合

【学名】 *Lilium davidii* Duch.－百合科Liliaceae

【植物形态】 多年生草本，高约1.5m。鳞茎球形，直径2～4 cm。叶散生，中部密集，两面无毛，叶脉处有白色绵毛。花多达20朵，成总状排列，下垂，橙黄色；花被片6，矩圆形，具紫色斑点，向外反卷；雄蕊6，花丝长4 cm；子房绿色。蒴果长椭圆型。花期6～8月。果期8～9月。

【生境分布】 生于山坡及峡谷中。分布于云南、四川、甘肃、宁夏、陕西、山西、河南。有栽培。

【化学成分】 每100g鳞茎含蛋白质3.5g，脂肪0.18g，淀粉11.8g，多种糖类，果胶，维生素B_1、B_2及秋水仙碱等。

【食用价值】 鳞茎作"百合"食用，质量较佳。鳞茎可煮食，蒸食或制甜羹，或煮粥食。可制成桂花糖百合、百合莲子羹、百合绿豆汤、百合薏米粥等保健食品，尤适宜于老弱病人服食。有健脑强身、润肺止咳、清心安神、消暑止渴之功效。

【药用价值】 **鳞茎**：甘、微苦，寒。养阴润肺，清心安神。用于阴虚久咳、痰中带血、虚烦惊悸、失眠多梦、精神恍惚。

【方例】 1.支气管炎：川百合鲜鳞茎10g，雪梨1只，白糖15g，共蒸至百合烂熟，冷后服食。每日1次。

2.失眠：川百合鲜鳞茎60g，蜂蜜1匙，拌和蒸熟，临睡前服用。

3.精神恍惚，虚烦不安，口苦，尿赤，脉微：川百合鳞茎60g，生地30g，水煎服。

4.疮疡肿疖：川百合鲜鳞茎、糯米饭适量，混匀捣烂调敷患处。

【附注】 甘肃、宁夏等地以本种植物的鳞茎作商品"百合"用。上海等地称"兰州百合"。



川百合



卷 丹

(Juandan)

Lanceleaf Lily



HABITAT A perennial herb with a bulb grows in slopes and gorges.
DISTRIBUTION Wild in Yunnan, Sichuan, Gansu, Ningxia, Shanxi and Henan Provinces, and also cultivated.
EDIBLENESS The bulb, cooked by the same way as lily bulb. The scale leaves, used as health-improving food to make various tasty and nourishing medicinal dietetic recipes, such as Sweetened Soup of Lily Bulb and Osmanthus flower, Thick Soup of Lily Bulb and Lotus Seed, Soup of Lily Bulb and Nut Bean, and Gruel with Lily Bulb and Jobstears Seed, etc. These dietetic recipes are fit for both the old and the young, especially for those who are weak after an illness, and infirm with age.
INDICATIONS Scale Leaf: Chronic cough, bloody sputum, fidgetiness, palpitation, insomnia, dreaminess and absentmindedness.

【别名】 山百合、宜兴百合、百合

【学名】 *Lilium lanceoflium* Thunb. [L. ligrinum Ker.-Gawl.]－百合科 Liliaceae



卷丹

【植物形态】 多年生草本，高约 1～2 m。鳞茎卵圆状扁球形，直径 4～8 cm。叶互生，狭长披针形，两面近无色，无柄，顶部叶腋常有紫黑色珠芽。花序总状；花下垂，花被片 6，橘红色，内面密具紫黑色斑点，外卷；雄蕊 6，花药淡红色；子房上位，3 室，柱头紫红色。蒴果狭长卵形。花期 7～8 月。果期 9～10 月。

【生境分布】 生于林缘、草地、路旁、山坡和沙石山沟中。全国多数地区有分布或栽培。主产江苏、安徽、浙江、河北、山西、山东、江西等地。

【化学成分】 鳞茎含蛋白质、脂肪、淀粉、多种维生素、钙、磷、铁、锌及少量秋水仙碱等生物碱。

【食用价值】 鳞茎称"百合"或"宜兴百合"，可药食兼用。鲜品及干品均可单独煮食，或与大枣、莲子、绿豆、薏仁米、杏仁等配伍煮粥（八宝粥）食用，也可制成蜜饯、点心等。鳞茎磨成浆液，过滤烘干可制成干粉，用开水冲服或煮成糊状服食，并可代乳糕乳粉。卷丹花可提取香精。

【药用价值】 **鳞茎（百合）**：甘、微苦，寒。养阴润肺，清心安神。用于阴虚久咳、痰中带血、虚烦惊悸、失眠多梦、精神恍惚。

【附方】 1. 肺结核咳血：卷丹鳞茎（百合）30g，大枣 5 枚，冰糖为引，水煎服。

2. 肺热咳嗽，咽干口渴：卷丹鳞茎 30g，款冬花 15g，水煎



百合片



百合珠芽

服。

3. 神经衰弱，心烦不眠：卷丹鳞茎 15g，酸枣仁 15g，远志 9g，水煎服。

4. 身体虚弱：卷丹鳞茎、莲子、薏仁米各适量，同煮粥，加冰糖调味后服食。



百合



卷丹

【附注】商品"百合"为百合属（Lilium）多种植物的肉质鳞茎。本种植物为"百合"的主流品种之一。

HABITAT A perennial herb grows wild in the borders of woods, grasslands, along roadsides, around braes and ravines of hills, or cultivated.

DISTRIBUTION In many parts of China, mainly in Jiangsu, Anhui, Zhejiang, Hebei, Shanxi, Shandong and Jiangxi Provinces.

EDIBLENESS The bulbs are used as health-improving food. It can be eaten cooked or steamed, or made into medicinal gruels with Chinese date, green gram, lotus seeds, jobstears seeds and almonds.

INDICATIONS Scale Leaf: Chronic cough, bloody sputum, fidgetiness, palpitation, insomnia, dreaminess, and absent mindedness.

细叶百合

(Xiye Baihe)

Low Lily

【别名】 山丹、山丹丹花、百合、线叶百合

【学名】 *Lilium pumilum* DC.–百合科 Liliaceae

【植物形态】 多年生草本，高20～60cm。茎细，绿色。鳞茎广椭圆形，直径1.5～3.5cm。叶3～5列互生，至茎顶渐少而小，无柄；叶片窄线形，先端锐尖，基部狭。花生于叶腋，或单生于茎顶成总状花序，俯垂；花被片6，红色，向外反卷；雄蕊6，短于花被；雌蕊1，花柱细长。蒴果椭圆形。花期6～8月。果期8～9月。

【生境分布】 生于山坡、林下或山地岩石缝间。分布于东北、西北、河北、河南、山东、山西、内蒙等地。

【化学成分】 每100g细叶百合鳞茎含有蛋白质3.36g、脂肪0.18g、淀粉11.8g、还原糖3.0g、蔗糖10.39g、果胶5.6g、秋水仙碱、维生素B_1、维生素B_2等。

【食用价值】 细叶百合鳞茎富含淀粉，华北、东北民间作"百合"食用。花含挥发油，可提取食用香精。鳞茎可煮粥或作菜肴，如：百合粥（细叶百合鳞茎6g，芡实、薏苡米、白扁豆、莲肉、山药、红枣、桂圆各6g，大米150g，加白糖共煮烂成粥），连吃数日，用于润肺止咳、清心安神，尤其适用于老年人及慢性支气管炎、肿瘤病人服食。

【药用价值】 **鳞茎（细叶百合）**：甘、微苦，平。润肺止咳，清心安神，补中益气。治肺痨久咳、咳嗽痰血、余热未消、虚烦惊悸、神志恍惚。**花**：甘微苦，微寒平。润肺，清火，安神。治咳嗽、晕眩、失眠、湿疹。

【方例】 1. 神经衰弱、心烦失眠：细叶百合鳞茎15g，酸枣仁15g，远志9g，水煎服。

2. 支气管扩张、咯血：细叶百合鳞茎100g，白芨200g，蛤粉100g，百部50g，共研细末，炼蜜为丸，每丸6g，每次1丸，温开水送服，日服3次。

3. 肺结核、体虚咳嗽： 细叶百合鳞茎50g，白芨30g，半夏15g，加糖水煎服。

4. 肿疖：细叶百合鳞茎与盐捣泥敷之。



细叶百合

HABITAT A perennial herb, wild in hillsides, under woods, slits of rocks.

DISTRIBUTION In Hebei, Henan, Shandong, Shanxi Provinces, inner Mongolia Autonomous Region, northeast and Northwest China.

EDIBLENESS Bulb, made into porridge or stir–fried as dishes.

INDICATIONS Bulb: Impairment of lung caused by overstrain, chronic cough, hemoptysis, unconsciousness, fidgeting due to palpitation due to fright. Flower: Cough, dizziness, insomnia and skin ulcers.

麦 冬

(Maidong)

Dwarf Lilyturf

【别名】 麦门冬、书带草、韭叶麦冬、羊韭、阶前草

【学名】 *Ophiopogon japonicus* (L.f.) Ker-Garl. –百合科 Liliaceae

【植物形态】 多年生常绿草本，高15～40cm。部分须根的一部分常膨大成纺锤状块根。叶基生成丛，革质，长线形。花葶较叶为短，长6～15cm；总状花序，具花8～10朵；花被片6，披针形，白色或淡紫色；雄蕊6，花丝短；子房半下位，3室；花柱较粗，柱头3齿裂。果实浆果状，球形，直径5～7 mm，熟时蓝黑色。花期5～8月。果期7～9月。

【生境分布】 常生于低海拔的山坡林下、溪边、沟旁。或栽培，主产于华东、华中、西南及陕西等地。

【化学成分】 块根含麦冬皂苷（ophiopogonin）等多种甾体皂苷，β－谷甾醇，豆甾醇，麦冬酮A、B(Ophiopogone A、B)，甲基麦冬黄酮A、B（methylophiopogone A、B)等。此外还含葡萄糖、果糖、蔗糖。果实含沿阶草苷（ophioside）。

【食用价值】 块根多烹食或作药膳食品用。如麦冬与粳米煮粥（麦冬粥）有养胃生津、润肺止咳功效。麦冬捣烂取汁，加蜜煎至稠如饴糖状（麦冬煎），温酒化服有补中益气、悦颜色、安神益气之功效。麦冬与天门冬共煎浓缩成膏（二冬膏）能养阴清肺、润燥止咳。麦冬是抗衰老药膳的常用药材之一。

【药用价值】 **块根（麦冬，麦门冬）**：甘、微苦，微寒。养阴生津，润肺清心。用于燥咳痰黏、劳咳咯血、津伤口渴、心烦失眠、心绞痛、糖尿病、便秘。

【方例】 1. 肺结核：麦冬12g，地骨皮12g，银柴胡6g，玉竹9g，水煎服。

2. 热病伤津，心烦口渴：麦冬（鲜品）、芦

麦冬（药材）



麦冬



根（鲜品）各30g,水煎代茶饮。

3.糖尿病：党参、麦冬、知母、竹叶、天花粉各25g，生地20g，葛根、茯神各10g，五味子、甘草各5g，水煎服。

4.热伤元气，肢体倦怠，气短懒言，口干渴，汗出不止，肢体痿软:人参15g，五味子9g，麦冬9g，水煎服。

【附注】我国部分地区作麦冬用的植物还有：沿阶草 *Ophiopogon bodinieri* L é vl.、土麦冬 *Liriope spicata*（Thunb.）Lour.、阔叶土麦冬 *Liriope platyphplla* Wang et Tang 和湖北麦冬 *L.spicata*（Thunb）Lour. var. *prolifern* Y. T. Ma 等。

HABITAT A perennial evergreen herbage grows wild in hillsides, in forests, along stream-banks and in ditches at the low altitude.

DISTRIBUTION Cultivated in many parts of China , mainly in Shaanxi Province, east, middle, and southwest China.

EDIBLENESS Root tuber, eaten cooked, or made into Chinese medicated diet. For example, Gruel of Dwarf Lilyturf with Rice can nourish the stomach, promote the secretion of body fluid, soothe the lung and stop coughing. The root tuber can also be prepared into drinks, soup, medicated cakes and pancakes for dietetic therapy. It is one of the commonest herbs used in Chinese medicated diets for nourishment and longevity.

INDICATIONS Root Tuber: Cough with sticky sputum, phthisical cough with hemoptysis, thirst due to consumption of body fluid, restlessness, insomnia, angina pectoris, diabetes mellitus and constipation.

多花黄精

(Duohua huangjing)

Manyflower Solomonseal

【别名】 囊丝黄精、姜形黄精、白芨黄精、野生姜

【学名】 *Polygonatum cyrtonema* Hua [*P. multiflorum* var. *longifolium* Merr.] —百合科 Liliaceae

【植物形态】 多年生草本。根状茎横生，肥厚，结节状。茎高40～110cm，光滑无毛，常散生锈褐色斑点。叶互生，椭圆形，长圆形或卵状披针形，先端钝尖或渐尖，叶脉5～7条；叶柄无。伞形花序腋生，总花梗下垂，具3～5或更多花；花被绿白色筒状，先端6齿裂；雄蕊6，花丝有柔毛或小乳突。浆果球形，熟时暗紫色。花期4～5月。果期6～9月。

【生境分布】 生于林下、山坡阴处或沟谷溪边。分布于河南以南及长江流域各省。

【化学成分】 根状茎含吖丁啶羧酸(azrtidine-2-carboxylic acid)、天门冬氨酸、高丝氨酸



多花黄精

(homoserite)、二氨基丁酸(diaminobutyric acid)、毛地黄糖苷(digitalis glycoside)以及多种甾体皂苷、黏液质、淀粉、糖类、多种维生素等。

【食用价值】 根状茎可食用，煮粥、烧汤、炒食均可。根状茎富含营养，能提高机体免疫功能，增强人体抗病能力。如根状茎和瘦肉煮粥，具益气养血、延年益寿之功效；和冰糖等煮成冰糖黄精汤，有补虚止咳、滋肺平喘功效；根状茎烧鸡，有补中益气、润肺补肾的功效，具强身健体、乌发润肺等作用。

【药用价值】 **根状茎(黄精)**：甘，平。补中益气，润心肺，强筋骨。用于虚损寒热、肺痨咳血、病后体虚少食、筋骨软弱、风湿疼痛、风癞癣疾。气滞腹胀、大便溏薄者忌服。

【方例】 1. 补精益气：多花黄精、枸杞子(冬采者佳)等份。为细末，混合捣成块，捏作饼子，干后复捣为末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每服50丸，空腹温水送下。

2. 肺痰咳血，赤白带：鲜多花黄精60g，冰糖30g，开水炖服。

3. 胃热口渴：多花黄精18g，熟地、山药各15g，天花粉、麦冬各12g，水煎服。

【附注】 同属植物滇黄精 *P. kingianum* Coll. et Hemsl. 通常4～8叶轮生，花带粉红色，果熟时红色。其根茎的功用相似。

HABITAT A perennial herbage, wild in forests, the shady slopes, and along stream-banks.

DISTRIBUTION In reaches of the Yangtze River.

EDIBLENESS Rhizome is edible , can be stir-fried and made into soup or porridge.

INDICATIONS Rhizome: Fever and chill due to consumptive disease, impairment of lung caused by overstrain and hemoptysis, deficiency of Qi, rheumatalgia, tinea, etc.

玉竹

(Yuzhu)

Fragrant Solomonseal

【别名】 萎蕤、地管子、竹根七、笔管菜、铃铛菜

【学名】 *Polygonatum odoratum* (Mill.) Druce. –百合科 Liliaceae

【植物形态】 多年生草本，高30～70cm。根茎圆柱形，肉质，多节。茎具纵棱。叶互生，呈两列，椭圆形或狭椭圆形。花通常1～2朵生于



玉竹

叶腋，花梗下垂；花被筒状，白色，顶端6裂；雄蕊6，花丝光滑或有乳状突起；雌蕊1，子房上位，3室。浆果球形，熟时紫黑色。花期4～5月，果期8～10月。

【生境分布】 生于山间林下阴湿处或草丛中。全国大部分地区有分布或栽培。

【化学成分】 根茎含玉竹黏多糖(odoratan)，玉竹果聚糖A、B、C、D (polyonatum-fructan-o-A，B，C，D)，微量生物碱，维生素A，烟酸等。

【食用价值】 幼苗和根茎均可食用。幼苗经沸水焯后，炒食或做汤。根茎可蒸熟食用，或与

米共煮熬成粥(玉竹粥)或烹制成其他药膳食品食用,也可酿酒或作蜜饯食用。常食用玉竹有补益美容作用。玉竹与瘦猪肉同煮(玉竹炖猪肉)能润肺止咳。冠心病人常饮玉竹煎液(玉竹煎)可以改善症状并可防止心力衰竭。玉竹炖猪心(玉竹猪心)也可作为慢性心力衰竭病人的保健食疗菜肴。

【药用价值】 **根茎(玉竹)**: 甘, 平。养阴润燥, 生津止咳。用于肺胃阴伤、燥热咳嗽、咽干口渴、糖尿病、心绞痛、心力衰竭。

【方例】 1. 风湿性心脏病: 玉竹、秦艽、当归、甘草各9g, 水煎服。

2.肺结核咳嗽, 低热不退: 玉竹、地骨皮各12g, 甘草3g, 水煎服。

3.风心病、冠心病、肺心病引起的心力衰竭辅助治疗: 玉竹15g, 水煎服, 每日1剂。

4.虚咳: 玉竹15~30g, 与猪肉同煮服。

5.热病伤阴, 夏天多汗口渴: 玉竹、北沙参、石斛、麦冬各9g,乌梅5枚, 冰糖适量, 水煎代茶饮。



玉竹(药材)

HABITAT A perennial herb grows wild in forest or grasslands or cultivated.
DISTRIBUTION In most parts of China.
EDIBLENESS Seedling, eaten stir-fried, or made into soup. Rhizome, cooked with rice to make gruel, preserves, beverages and medicated wine, or processed into medicated diet for prolonging life.
INDICATIONS Rhizome: Febrile diseases with dipsosis, cough, pharynx, thirst, diabetes, angina and heart failure, etc.

黄 精

(Huangjing)

Wirledear Solomonseal

【别名】 轮叶黄精、鸡头黄精、鸡头参、鸡头七、黄鸡菜

【学名】 *Polygonatum sibiricum* Delar. ex Redoute [*P. chinensis* Kunth] –百合科 Liliaceae

【植物形态】 多年生草本, 茎高50~120cm。有时攀援。根状茎横走, 由数个形如鸡头的部分连接而成。叶4~6枚轮生, 无柄, 条状披针形, 先端拳卷或弯曲成钩状。花序腋生, 伞状, 每个花序具花2~4朵, 俯垂; 苞片膜质; 花被乳白或淡黄色, 管状, 裂片6, 长约4mm; 雄蕊6, 着生于花被管上部。浆果近球形, 熟时黑色。花期5~6月。果期7~8月。

【生境分布】 生于林下、灌木丛、沟谷、溪边。分布于东北、华北、西北、华东等地。

【化学成分】 干燥根茎含淀粉68.46%、糖类、烟酸、黏液质、多种氨基酸、维生素及多种甾体皂苷和黄精多糖。甾体皂苷主要有黄精苷(sibiricoside) A、黄精苷B等。

【食用价值】 根状茎煮熟后可食用, 或磨粉掺合于面粉中。也可制各种点心, 或熬糖、酿酒, 或煮汤、炒菜、熬粥等。如黄精粥有补脾胃、养心肺、补精髓、抗衰老等功能; 和玉竹、羊

黄精(药材)



心煮汤，具解郁、宁心、安神之功，适用于忧郁、心悸等症；黄精炖瘦猪肉，有补中益气、养阴润心肺的功能；和苍术、天门冬、枸杞子等及白酒，蜂蜜配制的"延年酒"，适宜于中老年人服用。

【药用价值】 **根茎（黄精）**：甘，平。补中益气，润心肺，强筋骨。用于虚损寒热、肺痨咳嗽、病后体虚食少、筋骨软弱、风湿疼痛、风癞癣疾。但气滞腹胀，大便溏薄者忌服。

【方例】 1. 壮筋骨，益精髓，乌发：黄精、苍术各200g，枸杞根、侧柏叶各250g，天门冬150g，浸酒服。

2. 脾胃虚弱，体倦无力：黄精、党参、淮山药各30g，蒸鸡肉食用。

3. 肺结核，病后虚弱：黄精15～30g，炖肉服食。

4. 糖尿病：黄精配山药、黄芪、天花粉、枸杞子，水煎服。



黄精

HABITAT A perennial herb grows in woods, bushes, ravines, and along stream-banks.

DISTRIBUTION In the northeast, the north, the northwest and the east of China.

EDIBLENESS Rhizome may be cooked, made into soup and dishes, ground and mixed with flour to make pastry, or brewed wine.

INDICATIONS Rhizome: Fever and chills due to consumption, cough due to tuberculosis, copos, weakness in muscle and bones, rheumatalgia, leprosy and tinea.

土茯苓（药材）



土茯苓

(Tufuling)

Glabros Greenbrier

【别名】草禹余粮、冷饭团、白余粮、土萆、黄狗头

【学名】*Smilax glabra* Roxb. – 百合科Liliaceae

土茯苓



【植物形态】多年生攀援灌木。茎无刺。根状茎块状，坚实，表面褐色，内面肉质粉性，黄白色。单叶互生，革质，长圆形至椭圆状披针形，长5～12cm，宽1～5cm，先端渐尖，基部圆或楔形，全缘，主脉3条显著细脉网状，叶柄长1～2cm，托叶变为2条卷须。花单性，雌雄异株，腋生伞状花序，花序梗极短，基部有多枚宿存的三角形小苞片。花被裂片6，2轮；雄蕊6，子房上位，3室，柱头3。浆果直径6～8cm，熟时黑色。花期5～10月。果期9月至次年4月。

【生境分布】生于山坡路边或溪边灌木丛中，常攀援在其他树上。分布于长江流域及其以南省区。

【化学成分】根状茎含落新妇苷(astilbin)、异落新妇苷(isoastilbin)、黄杞苷(engeletin)、莽草酸(shikimic acid)、阿魏酸(ferulic acid)、鞣质、树脂、β–谷甾醇、淀粉、葡萄糖等。

【食用价值】根状茎富含淀粉，可供食用。土茯苓切片与绿豆、鸭子煮汤（约4小时），以盐调味，食之能清热，

解毒，消除因湿热内蕴而生成的面部暗疮。土茯苓黄芪猪骨汤（猪脊骨500g，土茯苓60g，黄芪30g。煮1～2小时，用盐调味）随量饮用，有健脾益气、利水消肿之功效。土茯苓与天麻、乌龟煲汤，对保持皮肤滋润健康有良好效果。

【药用价值】 **根状茎**：甘、淡，平。清热解毒，除湿通络。用于梅毒、淋病、银屑病、风湿痛、咽喉肿痛、湿热疮毒。

【方例】 1. 梅毒：土茯苓60g，甘草8g，苍耳子10g，金银花12g，白鲜皮10g，水煎服。

2. 咽喉肿痛、皮炎：土茯苓60～150g，或加金银花9～15g，水煎服。

3. 银屑病（牛皮癣）：土茯苓60～90g，金银花60g，水煎服。每日1剂，早晚分服。忌食海鲜和刺激性食物。

4. 风湿骨痛：土茯苓500g，去皮，和猪肉炖烂，分数次连渣服。

5. 妇女外阴炎：土茯苓30g，苦参30g，蛇床子30g，生百部50g，龙胆草15g，黄柏15g，花椒15g，煎水外洗。

HABITAT A perennial climbing shrub, found on slopes, along roadsides, and in shrubs.

DISTRIBUTION The Yangtze River Valley and the Provinces south to the Yangtze River Valley.

EDIBLENESS Root stem , rich of starch, can be made into soup with green gran and duck or tall gastrodia tuber and turtle.

INDICATIONS Rhizome: Syphilis, gonorrhea, psoriasis, rheumatism, and swelling of throat.

山 药

(Shanyao)

Common Yam

【别名】 薯蓣、薯药、山薯蓣、怀山药、淮山药

【学名】 *Dioscorea opposita* Thunb. – 薯蓣科 Dioscoreaceae

【植物形态】 多年生缠绕草本。块茎呈圆柱状棍棒形，垂直生长，长可达1m，肉质肥厚，外皮灰褐色，质脆，断面白色带黏性。茎有棱线，常带紫色，光滑无毛。叶对生或3片轮生，叶腋常生珠芽（零余子）。叶片三角状卵形至三角状宽卵形，通常3裂，侧裂片圆耳状，中裂片先端渐尖；叶脉7～9条自叶基发出。花雌雄异株，极小，黄绿色，均成穗状花序；雄花序直立，雌花序下垂。花乳白色，花被片6；雄花有6个雄蕊；雌花花柱3，柱头2歧。蒴果有3棱，呈翅状。种子扁卵圆形，有宽翅。花期6～8月。果期8～9月。

【生境分布】 栽培或野生于山地向阳处。全国大部分地区均有分布。主产于华北、西北、华东和华中。

【化学成分】 块茎中含皂苷、黏液质、尿囊素、胆碱、精氨酸、淀粉酶、蛋白质2.7%、脂肪0.2%、淀粉16%及碘质等。零余子含多巴胺(dopamineh1)、多种甾醇和植物生长调节剂－山药素（batatasin）Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ、Ⅴ等。

【食用价值】 块茎富含淀粉，可作粮食、蔬菜，亦可用来制造山药淀粉和酿酒。食法有炒、炸、炖、凉拌、煮、蒸、拔丝、糖馏、蜜汁、烧汤、做糕点等。椒盐炸山药、山药白糖粥、山药炒肉片可作为胃虚弱、肾气不固所致腰膝酸软、遗精早泄等病人的保健食疗菜肴。山药羊肉粥具温阳益气、补血长肉之效。山药芡实肉粥能





山药

山药



健脾胃、止泄痢、润皮肤。半夏山药粥能燥湿化痰、降胃止呕。山药豆沙泥能行津液、利尿、消肿。山药桂圆能补肾滋阴。用山药、黄酒、蜂蜜配成的山药酒，能益精髓、健脾胃。山药桂圆炖甲鱼能大补肝肾、益精补血。叶腋珠芽（零余子）也可食用。

【药用价值】 **块茎（山药）**：甘，平。补脾，养肺，固肾，益精。适用于身体虚弱、精神倦怠、食欲不振、消化不良、慢性腹泻、虚劳咳嗽、遗精盗汗、妇女白带、糖尿病等。**零余子**：甘，温，无毒。益肾，食之不饥。

【方例】 1. 脾虚食少、腹泻、消瘦：山药15g，苍术9g，薏仁米12g，水煎服。

2. 气喘：生山药捣烂半碗，入甘蔗汁半碗，和匀，炖热饮之。

3. 慢性肾炎：山药30g，白术、黄芪、党参、泽泻各15g，水煎服。

4. 糖尿病：山药、天花粉、沙参各15g，知母、五味子各9g，水煎服。

HABITAT A perennial twisting herb grows wild in the sunny places of hills, or cultivated.

DISTRIBUTION Mainly in the north, the northwest, the east and the middle of China.

EDIBLENESS Stem tuber , rich of starch, can be used to make starch as food. It is also a precious vegetable and a material for making wine.

INDICATIONS Stem Tuber: Anorexia and chronic diarrhea due to diminished function of the spleen, cough and dyspnea due to diminished function of lung, spermatorrhea, excessive leukorrhea, frequent urination, etc.

雨久花

(Yujiuhua)

Korsakow Monochoria

【别名】 青茨菇花、蓝鸟花、浮蔷、雨业

【学名】 *Monochoria korsakowli* Rege et Maack.–雨久花科 Pontederiaceae

【植物形态】 水生草本，高达40cm。全株软而滑润。初生叶披针状线形，后生叶渐宽，最终成心状卵形，先端急尖，全缘，两面无毛；根生叶柄长约30cm；茎生叶柄短约6mm，下部宽而抱茎。总状花序顶生，花蓝色，直径约2cm，花被片6，椭圆形；雄蕊6，其中1枚大形，花药浅蓝色，花丝一侧具1齿；其余5枚小形，花药黄色。蒴果卵形。花期7～9月。果期8～10月。

【生境分布】 生于稻田、池沼及湖边。分布于东北、华北及华东等地。

【化学成分】 每100g鲜草含水分92.3g，蛋白质1.6g，脂肪0.4g，纤维素1.75g，钙110mg，磷10mg。

【食用价值】 嫩茎、叶可作蔬菜或药膳。炒雨久花（雨久花鲜草400g，加调料盐、味精、葱等，热锅煸炒而成），具有清热解毒、去湿、定喘功效；雨久花烧猪胰（猪胰150g，文火烧至猪胰熟透，加入雨久花300g，炒至入味即成）具有益肺、定喘、清热、润燥功效。

【药用价值】 **全草**：微苦，凉。清热定喘，解毒消肿，止痛，止血。治咽喉肿痛、吐血、痢疾、肠炎、血崩、高热、喘息、烦躁、小儿丹毒、蛇虫咬伤。

【方例】 1. 小儿高热、咳喘：雨久花全草60g，水煎服。

2. 小儿丹毒、痢疾：雨久花全草100g，水煎，代茶饮。



雨久花

HABITAT An aquatic herb, growing wild in paddy fields, ponds and lakes.

DISTRIBUTION In the northeast, the north, and the east of China.

EDIBLENESS Tender stems and leaves, stir-fried as vegetable, or cooked with pig pancreas.

INDICATIONS Herb: Sore throat, laryngopharyngitis, dysentery, furuncles, snake and insect bites, haematemesis, etc.

番红花

(Fanhonghua)

Saffron; Crocus

【别名】 藏红花、西红花、红蓝花

【学名】 *Crocus sativus* L. –鸢尾科Iridaceae

【植物形态】 多年生草本。地下具鳞茎，扁球形，外被褐色膜质鳞叶。叶基生，长线形，叶缘反卷，具细毛；基部由4～5片广阔鳞片包围。花顶生，花被片6，倒卵圆形，淡紫色；花筒细管状，长4～6cm；雄蕊3，花药基部箭形；心皮合生，子房下位，3室，花柱细长，顶端3深裂，伸出花筒外部，下垂，深红色，柱头顶端略膨大，有一漏斗状开口。蒴果，长矩圆形，具三棱。种子多数，圆球形。花期11月上旬至中旬。

【生境分布】 原产欧洲南部至伊朗。我国上海、江苏、浙江等地现已大量栽培。

【化学成分】 柱头含多种胡萝卜素类化合物约2%，其中有数种番红花苷及番红花苦苷，番红花酸二甲酯等。另含挥发油0.4%～1.3%，主要为番红花醛（safranal）。此外含异鼠李素，山萘酚及维生素B_1、B_2。花被含山奈酚（kaempferol）、槲皮素、翠雀花苷（Delphin）和风信子苷(hyacin)等。球茎含葡萄糖、氨基酸、皂苷。

【食用价值】 番红花少许作为酒、汤的天然红色添加剂，使酒、汤色鲜艳美丽，并有天然香气，兼有活血化瘀、散郁开结的食疗功效。此外，番红花尚可作米饭、糯米粥、鸡、肉、鱼、奶油蛋糕或其他花式糕点、菜肴的着色剂和香料。

【药用价值】 **干燥柱头**：甘，平。活血化瘀，散郁开结，止痛。用于妇女经闭、血滞月经不调、产后恶露不尽、吐血、伤寒发狂、惊怖恍惚、瘀血作痛、麻疹、跌打损伤、忧思郁结、胸膈痞闷等。国外用作镇静、祛风剂。

【方例】 1.伤寒发狂，惊怖恍惚：番红花6g，泡水服。

番红花



2. 产后瘀血：丹皮、当归各6g，大黄4～5g，番红花2g，干荷叶6g，共研末开水调服，1日3次。

3. 经闭，经痛：番红花2g，丹参15g，益母草33g，香附12g，水煎服。

4. 跌打损伤：番红花33g，煎汁加白酒少许，外洗患处。

番红花



番红花球茎





番红花（药材）

HABITAT A perennial herb with a corm, cultivated.

DISTRIBUTION Originated from the southern Europe and Iran, but now extensively cultivated in the City of Shanghai, Jiangsu and Zhejiang Provinces, China.

EDIBLENESS Stigmas, a coloring and a flavoring agents, used in wine, soup and food processing. It has the action of invigorating the circulation of blood and eliminating blood stasis.

INDICATIONS Stigma: Amenorrhea, irregular menstruation due to bloods stasis, postpartum lochiorrhea, painful, ecchymoma, traumatic injuries, the chest pain, hypochondria, etc.

菠 萝

(Boluo)

Pineapple

【别名】 凤梨、地菠萝、草菠萝

【学名】 *Ananas comosus* (L.) Merr. (*A. sativus* Schult. f.) – 凤梨科 Bromeliaceae

【植物形态】 多年生草本。茎短，叶多数，叠状簇生，剑状长条形，具锐齿；上部的叶极退化而常红色。穗状花序顶生；花稠密，紫红色，生于苞腋内；苞片三角状卵形至长椭圆状卵形，淡红色；外轮花被萼片状，卵形，肉质；内轮花被花瓣状，倒披针形，青紫色；子房下位，藏于肉质花轴内。聚花果球果状，花轴肉质增厚，粗大，顶端具退化的叶丛。花期夏季。

【生境分布】 原产南美。现广泛栽培于热带地区，我国东南部和南部均有栽培。

【化学成分】 聚花果每100g可食部分含水分89.3g，蛋白质4.4g，脂肪0.3g，碳水化合物9.3g，钙18mg，铁0.5mg，胡萝卜素0.08g，维生素B_1 0.08mg，维生素B_2 0.02mg，烟酸 0.2mg，维生素C 24mg等。尚含菠萝蛋白酶。

【食用价值】 聚花果（菠萝）是著名的热带水果，其可食部分为肉质的花（果）序轴，汁多味美，可生食、榨汁食，或制成罐头；亦可作菜肴，如凉拌菠萝鸭片、凤梨煮鸡丁、菠萝水果羹等。菠萝富含蛋白酶、维生素、矿物质等，有助消化、利尿等功能。菠萝中含有的菠萝朊酶等物质，极少数过敏体质者生食后会发生呕吐、腹痛、皮肤发痒、呼吸困难，甚至休克等过敏反应，盐水能破坏菠萝朊酶的毒性，所以，食用前先将菠萝用盐水浸泡，可避免引起过敏，且使菠萝的味道更甘美。

【药用价值】 **聚花果（菠萝）**：甘、微涩，平。解暑除烦，生津止渴，健胃消食。用于暑热烦渴、津少口渴、消化不良等症。菠萝蛋白酶已被用治各种炎症、血栓等。

【方例】 1. 食积不化，腹胀：菠萝肉250g，切

菠萝





菠萝

片生食或榨汁分2次服。

2. 夏日痧气、烦渴：菠萝肉300～500g，捣烂榨取汁液，加冷开水1杯，食盐少许，拌匀分2～3次服。

3. 低血压，手足无力：菠萝肉250g（切成片），鸡肉60g，加调料炒熟吃，每天1次或隔天1次。

HABITAT A perennial herb, cultivated.
DISTRIBUTION Native to North America, but now cultivated in the south and the southeast of China.
EDIBLENESS Pineapple, a famous tropical fruit, eaten fresh, used to press juice or made canned fruit. It can also be consumed as vegetable.
INDICATIONS Collective Fruit: Polydipsia due to hotness, defective of saliva, thirst and maldigestion.

鸭跖草

(Yazhicao)

Commom Dayflower

【别名】 竹叶菜、竹节菜、晒不死、蓝花竹叶草、靛青花草

【学名】 *Commellina communis* L.－鸭跖草科 Commelinaceae

【植物形态】 一年生草本。斜上或直立。茎圆柱形，节明显，肉质，下部各节多匍匐，绿色或微紫色，有大量不定根。叶互生，无柄，抱茎，鞘口有缘毛，三角状披针形或卵状披针形。花腋生或顶生，总状花序，有花3～4朵；花瓣3枚，蓝色或淡蓝色；雄蕊6，其中3枚退化，花药呈蝴蝶状。蒴果椭圆形。花期7～8月。果期8～9月。

鸭跖草



【生境分布】 多生于田间、路旁、山坡、山沟的潮湿处及湿草甸。全国各地均有分布。

【化学成分】 100g幼嫩苗中含粗蛋白2.8g、脂肪0.3g、糖类5g，粗纤维1.2g，尚含有胡萝卜素、维生素B_2、烟酸和多种微量元素。全草尚含内酯、b－谷甾醇和少量

生物碱。花瓣含黄色苷类：飞燕草苷(delphin)、阿伏巴苷(awobanin)及鸭跖草素(commelinin)。

【食用价值】 嫩苗于5～7月采收。采回洗净，用沸水焯5～6分钟，换清水浸泡。炒食或凉拌，也可晒干菜保存。全株干燥后可磨成粉，掺入粮食中食用。

【药用价值】 **全草**：甘、淡，微寒。清热，凉血，解毒，利水消肿。主治水肿、泌尿系感染、尿血、流行性感冒、丹毒、腮腺炎、急性扁桃体炎、咽喉炎、黄疸型肝炎、急性肠炎、痢疾、疟疾、鼻出血、血崩、白带。外用治痈肿疮疖、毒蛇咬伤。捣敷或点喉。

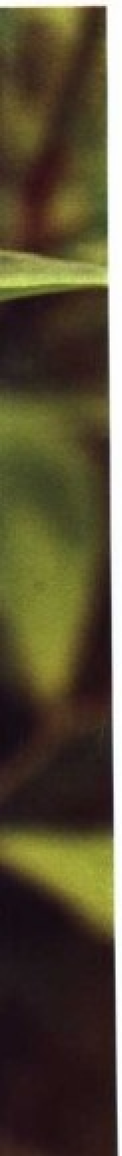
【方例】 1. 黄疸型肝炎：鸭跖草200g，瘦猪肉100g，加水炖熟，连汤带肉一起服用，每日1剂。

2. 流行性腮腺炎：鸭跖草100g，水煎服，每日1剂。

3. 急性咽炎，扁桃体炎：鲜鸭跖草50g，水煎服。或用鲜品150～200g，洗净，捣烂，加开水后挤汁，频频含服。

4. 四肢浮肿：鸭跖草25g，赤小豆100g，水煎，每日分3次服。

5. 小便不通：鸭跖草50g，车前草50g，洗净，捣汁，加蜂蜜少许，空腹服用。



HABITAT An annual herb, growing wild in fields, or damp meadows, and along roadsides.

DISTRIBUTION In all parts of China.

EDIBLENESS Tender seedling, collected during March and July, eaten stir-fried or made into cold dish dressed with sauce, or used as substitute of grain.

INDICATIONS Herb: Edema, urinary infection, hematuria, influenza, erysipelas, parotitis, icterohepatitis, dysentery and malaria, etc. Externally used for furuncle, snakebite.

薏苡

(Yiyi)

Job's-tears

【别名】 川谷、薏米、菩提子、六谷子、佛珠子

【学名】 *Coix lacryma-jobi* L. var. *ma-yuen* (Romanet) Stapf. －禾本科 Gramineae

【植物形态】 一年或多年生草本，高1～1.5m。秆直立，基部节上生根。叶互生，2纵列排列；叶舌薄膜状；叶片长披针形，基部鞘状抱茎。穗状花序，小穗单性；雄小穗覆瓦状排列，常2～3小穗生于一节；雌小穗生于花序下部，包于总苞中，只有1枚发育成熟。果熟时，总苞

薏苡





薏苡仁（药材）

软骨质，有条纹，卵圆形。花期7～9月。果期9～10月。

【生境分布】 喜生于低海拔湿地。我国大部分省区有栽培。主产华东、河北、辽宁等地。

【化学成分】 根及根茎含薏苡素(Coixol)、棕榈酸、硬脂酸、β和γ谷甾醇(β γ Sitosterol)、豆甾醇(Stigmasterol)、蛋白质、淀粉、葡萄糖、氯化钾等。种仁含薏苡脂、碳水化合物、蛋白质、脂肪、淀粉、甾体化合物、顺十八烯酸、豆甾醇、β和γ谷甾醇、维生素B_1、微量元素、氨基酸，蛋白质，脂肪含量为大米的2～3倍。叶含生物碱。

【食用价值】 种仁可做粥、饭或磨面食用。亦可酿酒。捣烂煮粥食(可加粳米)治筋脉拘挛、风湿痹痛、脾虚泄泻。加郁李仁(研碎)煮饭食治水肿喘急。与百合煮汤饮(加糖或蜂蜜调食)可治扁平疣、雀斑、痤疮、湿疹等。研粉用曲米酿酒或装袋煮酒饮有健脾胃、祛风湿、强筋骨之功效。薏苡仁加野菱肉共煮浓汁服，有抗癌防癌作用。加纯米醋煮至浓汁，待温顿服可治肺痛咳嗽。加红枣、糯米煮粥有补脾胃、利湿的功效。

【药用价值】 **种仁(薏苡仁)**：甘、淡，微寒。健脾补肺，除痹止泻，清热排脓。治脾虚泄泻、水肿、白带、湿痹拘挛、肺痈、肺痿、肠痈、淋浊、屈伸不利。**薏苡根**：苦、甘，寒。清热利湿，健脾，杀虫。治肺痈、肝炎、黄疸、水肿、淋病、疝气、经闭、带下、神经痛、风湿性关节炎、虫积腹痛。

【方例】 1. 肠痈：薏苡仁12g，牡丹皮、桃仁各50g，冬瓜仁100g，水煎服。

2. 脾胃虚弱、食欲不振：薏苡仁、山药、大米各100g，加水煮粥，油、盐、葱调味，每日分2～3次服食。

3. 慢性腹泻：炒苡仁30g、白术9g，淮山药12g，水煎服。

4. 风湿痹痛，脚气肿痛：薏苡仁50g，猪蹄2个，炖食。

5. 丘疹性荨麻症 薏苡仁50g，赤小豆50g，大枣15个，红糖30g，水煎服，每日1剂。

HABITAT An annual or perennial herb, found wild in moist sites of the low altitude, or cultivated.

DISTRIBUTION In most provinces of China.

EDIBLENESS Kernels can be cooked into gruel, or made into Job's-tears Flour as food, or brewed into wine. Gruel of Job's-tears with rice is used as medicated diet for the treatment of muscular constricture, rheumatic arthralgia and diarrhea due to deficiency of the spleen. Decoction of Job's-tears with peeled Wild Chestnut has a definite cancer-preventing effect. Gruel with Job's-tears, Chinese date and Glutinous Rice has the function of reinforcing the spleen and stomach, and dispeling dampness.

INDICATIONS Kernel: Diarrhea due to deficiency of the spleen, edema, morbid leukorrhea, arthralgia and muscular constricture due to dampness, lung abscess, appendicitis, stranguria, and limited movement of the joints. Root: Lung abscess, hepatitis, jaundice, edema, stranguria, hernia, amenorrhea, morbid leukorrhea, neuralgia, rheumatic arthritis, and abdominal pain caused by parasites in the intestine.

大 麦

(Damai)

Barley

【别名】 稞麦、饭麦、赤膊麦

【学名】 *Hordeum vulgare* L. – 禾本科Gramineae

【植物形态】 一年生草本，高60～100cm。秆直立，光滑无毛。叶鞘无毛或基部生柔毛；叶耳钩状；叶舌膜质；叶片长被针形，上面粗糙，下面稍光滑。穗状花序顶生，长4～10cm，穗轴具节，每节着生完全发育的3小穗，每小穗1花；雄蕊3，花药丁字着生；颖狭条形，顶端延伸成芒状，外稃披针形，具5脉，粗糙；内稃与外稃等长。颖果，腹面具纵沟，先端具短毛。花期3～4月。果期4～5月。

【生境分布】 全国各地均有栽培。主产北方各省。

【化学成分】 果实中的蛋白质、B族维生素、钙、磷、铁含量远高于大米，高于小麦，而淀粉含量稍低。大麦芽内富含维生素B、C、麦芽糖化酵素，另含脂肪、卵焦磷脂，麦芽糖及大麦芽碱A、B等。

【食用价值】 果实供食用，制啤酒与麦芽糖。将大麦用水浸泡，使其发芽，待芽长至0.5cm左右，取出晒干，即为麦芽。大麦芽炒焦用于煲茶，可以消暑解热，助消化，增进食欲，消除疲劳。大麦与羊肉、草果煮汤有温中健脾消胀的功效。大麦煮粥或用大麦芽加赤小豆共煮粥可治消化不良、胸闷心烦、四肢水肿。

【药用价值】 **果实**：甘、咸，凉。和胃，宽肠，利水，生津。治食滞泄泻、小便淋痛、水肿、烫火伤。**发芽的果实（麦芽）**：甘，微温。消食，和中，下气。回乳。治食积不消、脘腹胀

大麦





麦芽（药材）

满、食欲不振、呕吐泄泻、乳胀不消、急性乳腺炎。

【方例】 1. 食积不消，脘腹胀满：麦芽、六神曲、焦山楂各10g，水煎服。

2. 食欲不振：麦芽30g，陈皮10g，炒决明子5g，水煎服。

3. 乳汁郁积，乳房胀痛：炒麦芽60g，水煮服，每日1剂；同时用芒硝60g,调蜂蜜敷于乳房上。

HABITAT An annual herbage, cultivated.
DISTRIBUTION In all parts of China, mainly in the north of China.
EDIBLENESS Seed, a cereal food, used to brew beer or make maltose. A tea, made from the parched grains, is effective for fever, lassitude and poor appetite due to summer heat. Gruel of Barley (or Gruel of Sprout of Barley with Red Bean) is helpful for dyspepsia, chest distress, vexation and edema.
INDICATION Seed: Indigestion and retention of food manifested as abdominal distension and diarrhea, continuous dripping of urine, edema, scalds and burns. Malt: Indigestion, midsection fullness, poor appetite, vomiting, diarrhea, distending pain in the breasts in women, and acutemastitis.

白茅根

(Baimaogen)

Lalang Grass

【别名】 白茅、茅草根、茅草、丝茅草

【学名】 *Imperata cylindrica* var. *major* (Nees) C.E. Hubb. – 禾本科 Gramineae

【植物形态】 多年生草本，高20～80cm。地下根状茎白色，横生，节部生有鳞片，有甜味。秆直立，节上有白色柔毛。单叶互生。叶舌干膜质，钝头；叶片条形和条状披针形，先端渐尖，基部渐窄，边缘及背面较粗糙。花序圆柱状，长5～20cm；小穗双生，具柄，基部的白色丝状柔毛长于小穗3～5倍；两颖片相等或第一颖稍短，较窄，第二颖较宽；第一外稃卵状长圆形，内稃缺如，第二外稃披针形与内稃

白茅根（药材）



等长。花期5～6月。果期6～7月。

【生境分布】 喜阳耐旱，多生于路旁、山坡、草地中。全国各地均产。

【化学成分】 根茎含糖18.8%，主要有蔗糖、葡萄糖、果糖、木糖、柠檬酸、草酸、苹果酸等。还含甘露醇、薏苡素、芦竹素（arundoin）、白茅素（cylindrin）、可溶性钙、钾盐等。

【食用价值】 根茎可生食或作菜肴、药膳用。如：茅根赤豆粥（鲜茅根200g，粳米200g，赤豆200g，煮成粥）具清热解毒、利尿消肿的功效；白茅茶（煎沸取汁，泡绿茶）清凉甘甜、清香爽口，能凉血利尿。白茅根瘦肉汤能清热生津、利湿退黄。茅根菠萝速溶饮可作肾炎病患者的保健饮料。茅根猪肉羹、茵陈白茅饮适用于体弱黄疸患者。芦根白茅饮具凉血、止血、养阴生津的作用。白茅根还可制糖、酿酒。

【药用价值】 **根状茎（白茅根）**：甘，寒。清热利尿，凉血止血。主治急性肾炎水肿、泌尿系统感染、衄血、咯血、尿血、高血压、热病烦渴、肺热咳嗽。**叶（茅草叶）**：祛风除湿。主

白茅



治风湿痹痛、皮肤风疹。**幼嫩花序（白茅针）**：甘，平。止血，解毒。主治衄血、尿血、大便下血、外伤出血。**花穗（白茅花）**：甘，温。止血，定痛。治吐血、衄血、刀伤。外用捣敷或塞鼻。

【方例】1. 麻疹口渴：白茅根30g，煎水频服。

2. 鼻出血：白茅根30g，藕节15g，水煎，冷后服。或白茅根榨汁服。

3. 胃出血：白茅根、生荷叶各30g，侧柏叶、藕节各9g，黑豆少许，水煎服。

4. 肾炎、浮肿：（1）鲜白茅根60～120g，水煎分2～3次服，每日1剂。（2）鲜茅根30g，西瓜皮20g，赤豆40g，玉米须10g，水600ml，煎至200ml。每日3次分服。

5. 曼陀罗中毒：茅根50g，甘蔗500g，榨汁服。

HABITAT A perennial herb, growing wild along roadsides, hillsides and grassplots.
DISTRIBUTION In all parts of China.
EDIBLENESS Rhizome, eaten raw like sugar cane, or made meat dishes. The porridge of rice and red bean can clear away heat and toxic material. The Lalang tea can promote urination and remove heat from the blood.
INDICATIONS Rhizome: Acute nephritic edema, urinary system infection, hypertension, febrile disease, polydipsia, cough due to lung-heat. Leaves: For lumbago due to pathogenic wind-dampness, rubella of skin. Tender Inflorescence: Epistaxis, hematuria, bleeding in stool and bleeding from trauma. Inflorescence: Hematemesis, epistaxis and injury.

糯 稻

(Nuodao)

Waxy rice

【别名】糯米、江米、元米

【学名】*Oryza sativa* var. *glutinosa* Mats. – 禾本科 Gramineae

【植物形态】一年生草本。秆直立，高约0.6～1m。叶具叶鞘，无毛，与节间等长或下部者较长；叶舌膜质而较硬，披针形，基部两侧下延与叶鞘边缘相结合，幼时具明显的叶耳；叶片线形或狭长披针形，长25～60cm，宽5～15cm。圆锥花序疏松，成熟时向下弯垂；小穗长圆形，不育花外稃锥刺状，无毛；可育花外稃硬纸质，具5脉，遍被细毛或稀无毛；内稃3脉，被细毛；雄蕊6；花柱2枚，柱头羽毛状。颖果平滑，色较白，煮熟后黏性较大。花期7～8月。果期8～9月。



糯米

【生境分布】我国大部分省区有栽培。

【化学成分】糯米含蛋白质，脂肪，糖类，钙，磷，铁，维生素B_1、B_2、E、烟酸，多量淀粉。

【食用价值】种仁（糯米）可作主食。因其糯性较强，还可制作糕点、粽子、八宝饭、甜酒酿、粢饭、糯米烧卖、糯米肉丸和爆米花等。



糯米红枣粥，糯米麦粥可治胃寒和胃及十二指肠溃疡。糯米莲子红枣粥可治胃虚所致的泄泻。此外，还可作糯米花生粥、糯米阿胶粥、糯米百合糖粥，糯米绿豆粥等药粥；糯稻秆茶可收敛止渴。

糯稻



【药用价值】 **糯米**：和胃，缓中，解毒发疹。可治烦渴、胃、十二指肠溃疡、痘疹、痈疖诸疮。**根和根状茎（糯稻根）**：甘，平。养阴除热，止汗。主治阴虚发热、口渴咽干、自汗、盗汗、肝炎、丝虫病。

【方例】 1. 传染肝炎：糯稻根15～30g，紫参15g，水煎服；或糯稻草，剪成寸段，每次60～90g，水煎服，可作预防用。

2. 虚汗、盗汗、多汗症：糯稻根30～60g，红枣4～6枚，水煎服。

3. 慢性胃炎，胃、十二指肠溃疡：糯米100g，加红枣7至8个，同煮稀饭至极烂，日常服食。

4. 消化不良，食欲不振：糯稻芽、大麦芽各30g，水煎服。

HABITAT An annual herbage, cultivated in paddy fields.

DISTRIBUTION In most parts of China.

EDIBLENESS Seeds, a staple food, used to make porridge, "Eight-treatures Rice" (Chinese pudding), "Zongzi" (rice tamale), "Tian Jiuniang"(sweet fermented rice), Zifangao(deep-fried rice cake),Nuomishaomai (steamed dumpling stuffed with waxy rice),Nuomirouwan (meat boll mixed with waxy rice) and popcorn.

INDICATIONS Rice: Polydipsia, polyuria, skin and external disease. Root: Night sweat, fever, hepatitis.

芦 苇

(Luwei)

Common Reed; Bulrush

【别名】 芦秆、芦柴、苇子、水芦、芦头

【学名】 *Phragmites australis* (Cav.) Trin. [*Ph. communis* Trin.] – 禾本科 Gramineae

【植物形态】 多年生草本，高 2～3m。地下茎粗壮，横走，节间中空。地上茎直立，质坚，多节，节上具白粉。叶互生，2列，广披针形

芦苇





芦根（干）

至条形全缘，两面粗糙，叶鞘筒状包秆，叶舌有毛。圆锥形复穗状花序大型，顶生，直立，长15～45cm，小穗长10～16mm，含4～7花，第一花通常为雄性。两性花具雄蕊3，雌蕊1，花柱2，柱头羽状。颖果椭圆形至长圆形，与内外稃分离。花果期7～11月。

【生境分布】 生于河边、塘滩、池沼、岸边浅水中和盐渍地。分布于中国大部分省区。

【化学成分】 根茎含薏苡素（coixo）、蛋白质、脂肪、碳水化合物、天门冬酰胺(aspargin)，全草含β－香树脂醇，蒲公英甾醇、蒲公英甾酮，菜油甾酮，β－谷甾醇及豆甾醇，木质素，苜蓿素（tricin），木聚糖，维生素B_1、B_2、C。芦花、芦茎含木质素、戊聚糖、纤维素。

【食用价值】 嫩幼苗可当蔬菜食用：鲜芦根切片，水煎服代茶饮可治牙龈出血：加竹叶、夏枯草水煎代茶饮有清暑热、清肝明目之功效。大型的芦叶用作粽子的包裹材料，经煮沸后能散发出特有的清香味。

【药用价值】 **根、根茎（芦根）**：甘，寒。清热，生津，解毒，利尿，祛风除寒，明目平肝，开胃生津，除烦，止呕。治热病烦渴、伤寒内热、噎呃不止、寒热时疾、烦热泻痢、大渴、孕妇心热、骨蒸、胃热呕吐、肺痈、牙龈出血、鼻衄、气管炎、小便短赤，以及食狗肉、马肉、河豚鱼、蟹中毒。**嫩苗**：甘，寒。清肺止咳，利水通淋。治热病口渴、淋病，小便不利，解诸鱼、肉、蟹之毒。

【方例】 1. 胃热呕哕反胃：鲜芦根60g，竹茹60g，粳米15g，生姜9克，水煎服。

2. 胃热津伤，烦热口渴：鲜芦根汁15ml，梨汁10ml，荸荠汁10ml，和匀凉服。

3. 肺热咳嗽，小便黄赤：鲜芦根100g，炙甘草5g，水煎服。



芦根

HABITAT A perennial herb, wild along riverbanks, in marshes and ponds.
DISTRIBUTION In most parts of China.
EDIBLENESS Seedling, cooked as a vegetable. Rhizome and root, prepared into decoction for bleeding gums. Leaves, used as the coating of Zongzi(rice tamale).
INDICATIONS Rhizome and Root: Febrile disease with excessive thirst, stomach-heat with vomiting or retching, lung abscess, bleeding gums, epistaxis, tracheitis, fish or crab poisoning. Seedling: Febrile diseases with thirst, stranguria, difficulty in urination, and fish or crab poisoning.

毛 竹

(Maozhu)

Moso bamboo; Giant hairysheath edible bamboo

【别名】 茅竹、猫竹、南竹、江南竹

【学名】 *Phyllostachys pubescens* Mazel ex H. de Leh. [*P. edulis* auct. non (Carr.) H. de Leh.] —禾本科 Gramineae

【植物形态】 高大乔木状竹类。秆高15～25m，直径10～30cm，全秆约70余节，基部节间较短，初时表面有白粉，着枝一侧有沟槽；秆箨厚革质，背面密被棕色刺毛和深褐色斑块；箨舌先端拱凸，边缘密生细毛。末级小枝具4～6叶，叶片长披针形或披针形；叶舌较发达。花枝单生，穗状，不具叶，长5～7cm；小穗仅有

毛竹→

毛竹笋







1朵小花。颖果长椭圆形。笋期4月。花期5～8月。

【生境分布】 喜生于海拔1000m以下的肥沃、酸性土山地，多为人工栽培。分布于长江流域及其以南山区。

【化学成分】 每100g鲜毛笋含蛋白质3g，脂肪0.2g，膳食纤维1.5g，碳水化合物2.5g，钙12mg，磷37mg，铁0.9mg；此外，尚含有胡萝卜素，维生素B_1、B_2、C，多种氨基酸。含有的多糖水解可得木糖、阿拉伯糖和半乳糖。

【食用价值】 毛竹的幼苗（笋）为南方经常食用的蔬菜佳品之一，其味鲜美可口，能提高食欲。古人对竹笋曾有“顿顿食笋莫食肉”、“蔬菜第一佳品”等赞美词句。竹笋可清炒、油焖、红烧，或与其他荤素菜一起炒食、做汤，或加工制成玉兰片、笋干、笋衣等。经常食用竹笋尚有降低血脂、助消化、防治便秘和减肥等功效。

【药用价值】 **嫩苗或地下茎的幼芽（毛笋、冬笋）。**甘，寒。消食利肠，通脉化痰，利膈爽胃，透疹解毒。治肺热咳嗽、食积、痘疹透发不畅、疮疡及维生素B_2缺乏症等。

【方例】 1. 麻疹、风疹、水痘初起：鲜毛笋30～60g，与鲫鱼炖汤饮或煮粥食之。

2. 失眠：毛笋80g，切片煮汁，睡前服。

毛竹笋（冬笋）



3. 肺热多痰：鲜毛笋切片加猪肺煮烂食用。

4. 肾炎水肿、小便出血：冬笋、荠菜、绿豆芽各100g，煎汤服或炒食。

HABITAT A big tree grows on fertile, acid mountain areas, mostly cultivated.

DISTRIBUTION Along the Changjiang River Valley and the mountainous areas south to the Changjiang River.

EDIBLENESS Tender buds, a common vegetable in south China, tasty and delicious, can work up ones appetite. The ancients said :" To eat bamboo shoot instead of meat at every meal". and "The bamboo shoot is the most delicious vegetable". The bamboo shoot can be stir-fried, stewed, brewed , made into bamboo shoot sheet, dried bamboo shoot, and bamboo shoot coating. The bamboo shoot can reduce blood lipid, help digestion, prevent constipation and reduce body weight.

INDICATION Seedling or Tender Buds of Subterraneous Stem; Cough caused by lung heat, retention of food in stomach, pox and eruption and skin and external diseases.

甘 蔗

(Ganzhe)

Sugarcane

【别名】 糖梗、干蔗、竿蔗、薯蔗

甘蔗（红皮）



【学名】 *Saccharum sinensis* Roxb. －禾本科 Gramineae

【植物形态】 多年生草本。秆直立，粗壮，高1.5～3m，多汁，味甜；外皮绿色或紫酱色，具白粉。叶片条形，长0.5～1.5m，宽2～6cm，两面无毛，边缘极粗糙，中脉粗壮，白色，在下面显著隆起。复穗状花序圆锥状，大型，长40～80cm，主轴具白色丝状毛；分枝斜升，穗轴具关节，易逐节脱落；小穗双生，1无柄，1有柄，同形，均含2花而第一花中性，第二花两性；无柄小穗被针形，长4.5～5mm，基盘具长10～15mm的白色丝状毛。花果期秋季。

【生境分布】 我国长江以南各省区广为栽培。为重要的糖料作物，栽培品种较多。

【化学成分】 可食部

红皮甘蔗



分主要含蔗糖，尚含其他碳水化合物，多种氨基酸，维生素B_1、B_2、B_6、C，及延胡索素、琥珀酸、苹果酸、柠檬酸等有机酸。

【食用价值】 茎秆汁多味甜，是人们所喜爱的嚼汁水果，又是重要的制糖原料，制糖后的秆渣可制酒或酒精。甘蔗去皮榨出的汁可直接饮用，加姜汁饮，能降气、和胃、止呕。

【药用价值】 **秆、汁**：甘，平。生津止渴，和中，行水。主治热病口干、心胸烦热、肺燥咳嗽、咽喉肿痛，反胃呕吐、妊娠水肿。

【附方】 1. 反胃吐食：甘蔗鲜秆、生姜各适量，捣烂取汁服。

2. 妊娠水肿：甘蔗鲜秆90g，白茅根15g，水煎服。

3. 扁桃体炎、咽炎、口腔炎：白萝卜、红皮甘蔗适量，洗净擦干，分别榨汁，每次用甘蔗汁



甘蔗（青皮）



10ml、白萝卜汁20ml，加适量冷开水冲服，1日3次，连服3～5天。

4. 发热口干，小便色赤：甘蔗鲜秆榨汁，加等量冷开水或冰水饮服。

HABITAT A perennial herb, cultivated.
DISTRIBUTION In the provinces south to the Yangtze River.
EDIBLENESS Stem, a favourite fruit, juicy and sweet, used to make sucrose, and beverage. Its juice can regulate stomach and has antiemetic effect.
INDICATIONS Stem: Dry mouth caused by febrile diseases, cough caused by lung dry ness, throat swelling and pain, regurgitation vomiting and gestational edema.

粟

(Su)

Millet; Foxtail Millet

【别名】 粟米、小米、谷子、谷子粟、粟

【学名】 *Setaria italica* (L.) Beauv.－禾本科 Gramineae

【植物形态】 一年生草本，高60～150cm。秆直立，粗壮。叶片披针形或线状披针形，叶鞘无毛;叶舌具纤毛。圆锥花序顶生，下垂；小穗椭圆形；第一颖卵形，3脉；第二颖椭圆形，5～7脉；不孕小花外稃椭圆形；结实小花外稃平凸状椭圆形，包着内稃。谷粒卵状或圆球状，具细点状皱纹。成熟后与其他小穗部分脱离。花果期8～10月。

【生境分布】我国北方各地均有栽培。主产于华北、西北等地。

【化学成分】种仁含脂肪2.5%、蛋白质9%、淀粉73%、还原糖2%、维生素B_1、钙、磷、铁、胡萝卜素、烟酸、脂肪酸、谷氨酸、脯氨酸、丙氨酸、蛋氨酸。新鲜植物并含β－丙氨酸和γ－丁氨酸、胡萝卜素、叶黄素。茎含白瑞香苷(Daphnin)类，有毒。

【食用价值】 粟米为我国北方地区主粮之一，可做饭、粥，也可磨粉食用或制糖。粟米煮饭常食，可治肾气或脾胃虚弱、腰膝酸软、食不消化。煮粥常食可治烦热、消渴、五淋、小便不利；加红糖调服治老年体虚胃弱、产妇乳汁不足。粟米姜汁治胃虚呕吐。

【药用价值】 **种仁（粟米或小米）**：甘，微寒。清邪热，利小便，和中，益肾，健脾胃，解毒，止渴。治脾胃虚弱、食不消化、反胃呕吐、消渴口干、腰膝酸软、身体烦热、小便不利、泻痢。外用治赤丹及烫、火灼伤。**带壳果实（谷子）**：甘，温。祛风解表。治风寒感冒。**茎**：去寒湿，舒筋骨。治寒湿性腰腿痛、肩背痛、关节痛。**发芽的颖果（粟芽或谷芽）**：甘，微温。消食和中，健脾开胃。治食积不消、腹胀口臭、脾胃虚弱、不饥食少。

【方例】1. 产后感冒：粟米30g，炒黄，水煎服。

粟（小米，谷子）





小米

2．烫火灼伤，小儿赤丹不止：粟米适量研末，蜜调，外敷。

3．胃虚呕吐：粟米30g，煎取汁100ml，合姜汁10ml,温服。

4．脾虚泄泻：粟米30g，淮山药15g，大枣5枚，煮粥食，每日2次。

HABITAT An annual herb, cultivated.
DISTRIBUTION In the north and the northwest of China.
EDIBLENESS Millet grains, eaten cooked, or made into gruel, wine. The cooked millet is beneficial to the people who suffer from the weakness of spleen and stomach, aching loins and knees, and indigestion. The millet gruel is effective for fever with dysphoria, diabetes, stranguria and dysuria. The gruel mixed with brown sugar is helpful for senile who is debility.
INDICATIONS Unhusked millet: Weakness of the spleen and stomach, indigestion, vomiting, excessive thirst, soreness of loins and weakness of legs, fever with dysphoria, dysuria and dysentery. Grain: Common cold. Germinated millet: Anorexia, abdominal distension and foul breath due to food retention and indigestion, and poor appetite.

高粱

(Gaoliang)

Durra; Jowar; Broomcorn

【别名】 蜀黍、芦粟

【学名】 *Sorghum vulgare* Pers.–禾本科Gramineae

【植物形态】 一年生高大草本。秆高2～3m，基部节上常生不定根。叶鞘常被白粉；叶舌长2.5～3.5mm，顶端撕裂呈齿状；叶片条状披针形，长25～50cm，宽3～5cm，两面无毛，边缘粗糙，中脉白色，下面显著隆起。复穗状花序圆锥状或椭圆状，长5～30cm，分枝轮生；颖果倒卵形，淡紫色或白色，成熟后顶端外露。花果期8～11月。

【生境分布】 我国北方栽培较广的粮食作物之一，南方省区也有少量栽培。栽培变种、品种很多。

【化学成分】 每100g高粱米含蛋白质10.4g，脂肪3.1g，碳水化合物70.4g，维生素B_1、B_2各0.3mg，另含维生素E、钙、磷、铁、烟酸等。幼芽、果实含p–羟基扁桃腈–葡萄糖苷（p–hydroxymandelonitril–glucoside），水解产生羟基苯甲醛、氢氰酸和葡萄糖。叶含高粱苷（dhurrin）。

【食用价值】 高粱米（种仁）营养价值比大米高，为我国北方居民主食之一，可煮食、炒食、做糕，也可酿酒、制糖。

【药用价值】 **种仁**：甘，温。益中，利气，止



高粱米

泄。治呕吐、泄泻。**根**：平喘、利尿、止血。治咳喘、胃气痛、浮肿、产后出血。

【附方】 1. 小便不利、浮肿：高粱根60g，萹蓄30g，灯心草15g，水煎服。

2. 湿疹：陈年高粱米适量，焙黄，研末，干涂患处。

3. 心气疼痛：高粱根煎汤温服。

4. 小儿消化不良：红高粱米30g，炒黄；大枣10个，去核炒焦，共研细末，每次服5～10g，每日2次。



高粱

HABITAT An annual high herb ,cultivated.

DISTRIBUTION In most parts of north China.

EDIBLENESS The seed, one of the staple foods in North China, more nutritious than rice, eaten cooked, stir-fried or made into cakes, also can be made into wine and sugar.

INDICATIONS Seed: Vomit, diarrhea. Root: Cough, edema and postpartum hemorrhage.

小 麦

(Xiaomai)

Wheat

【别名】 麦来、淮小麦

【学名】 *Triticum aestivum* L. – 禾本科Gramineae

【植物形态】 一年或二年生草本。秆直立，通常具6～9节。叶鞘光滑；叶舌膜质，短小；叶片长披针形，先端渐尖，基部方圆形。穗状花序长3～10cm；小穗两侧扁平，在穗轴上平行或近于平行排列，每小穗具3～9花，仅下部的花结实；颖短，革质，第1颖较第2颖为宽，两者背面均具有锐利的脊，有时延伸成芒；雄蕊3枚，花药长1.5～2mm，丁字着生，花丝细长，子房卵形。颖果矩圆形或近卵形，浅褐色。花期4～5月。果期5～6月。

【生境分布】 全国各地均有栽培。

【化学成分】 颖果（麦粒）含淀粉53%～70%，蛋白质约11%（远高于大米），糖类2%～7%，糊精2%～10%，脂肪约1.6%，粗纤维约2%。尚含谷甾醇、卵磷脂、尿囊素、精氨酸、淀粉酶、麦芽糖酶、蛋白酶及维生素B、E等。麦胚含植物凝集素。

【食用价值】 麦粒主要用于制面粉，再做成各种面食，如：馒头、面包、面条、油条、大饼、油面筋、面粥等。还可做包子、饺子、馄饨等的面皮。面粉包裹于大排、牛排、肉片、虾仁油炸时，使其焦黄、酥脆、味香。炒小麦粉、小麦粥、小麦大米粥、麦米豆角粥等能增进食欲，治疗胃弱腹泻、营养不良和厌食症。小麦面粉还能制作各式糕点，如：饼干、麻花、蛋糕等。小麦含有丰富的蛋白质、维生素E、钙、磷、铁和各种酶，为



小麦



营养价值最高的食粮之一。

【药用价值】 **小麦面粉**：甘，平。养心安神，除烦止渴，健脾止痢，益肾敛汗。治疗脏躁（癔病）、烦热、消渴、泄痢和厌食症等；外用可止血消肿，用于痔疮出血、痈肿、烫伤等。**浮小麦（干瘪轻浮的果实）**：甘、凉。除虚热、止汗。主治阴虚发热、盗汗、自汗。

【方例】 1. 肠胃不固之泻痢，厌食症：白面粉500g，炒至焦黄，每日空腹4匙，加红糖适量，开水调服，连食2周。

2. 盗汗，手足心热，瘦弱：浮小麦30g，防风15g，水煎服。

3. 乳痈不消：白面粉250g，炒黄，加麻油、醋，煮为糊，温涂患处。

4. 精神恍惚，烦躁不安，失眠：小麦30g，甘草6g，大枣4～6枚，水煎服。

HABITAT An annual or biennial herb, cultivated.

DISTRIBUTION In all parts of China.

EDIBLENESS Wheat, a staple food grain, used to process flour and make wheaten foods, such as noodle, steamed buns, cake, dumpling, etc.

INDICATIONS Flour: Hysteria, diabetes, dysphasia with smothery sensation, externally used for burn and scald, carbuncle, etc. Blighted Seed : Fever, night sweat and spontaneous perspiration.

玉蜀黍

(Yushushu)

Indian Corn

【别名】 玉米、玉高粱、包谷、包米、陆谷

【学名】 *Zea mays* L. – 禾本科Gramineae

玉蜀黍





玉米

【药用价值】 玉米为部分地区主食之一，可煮食或爆成米花食，也可碾粉制饼，做糕、羹和酿酒。玉米爆成米花服，可治消化不良、完谷不化。玉米碾成细粉煮羹（加糖）可改善黄疸、浮肿、小便不利等症状。

【植物形态】 一年生草本，高1～4m。节间有髓，基部各节具气生根。叶片长大，剑形或披针形，边缘呈波状皱折，具强壮之中脉。雄性圆锥花序顶生，雄小穗含2小花，花药橙黄色；雌小穗孪生，成8～10～30行列于粗壮而呈海绵状之穗轴上；两颖相等，第1小花不育，雌蕊具极长而细弱之花柱。颖果略成球形，成熟后超出颖片之外。花期、果期6～10月。

【生境分布】 全国各地均有栽培，以东北、华北、西北产量最大。

【化学成分】 果实所含淀粉略低于大米，蛋白质、脂肪则高于大米，尚含维生素B_1、B_2、B_6、烟酸，泛酸，生物素，玉蜀黍黄素（zeaxanthin），槲皮素，异槲皮苷，果胶，吲哚－3－乙酸，玉蜀黍嘌呤（zeatin）等。秆含阿魏酸、木聚糖（xylans）。花柱及柱头含苦味苷类、皂苷、挥发油谷甾醇、豆甾醇、生物碱、脂肪油、多聚戊糖、黄酮、尿囊素。

【药用价值】 **果实**：甘，微凉。降血糖，利尿。治糖尿病。**叶**：治小便淋漓。**果轴**：甘，平。健脾利湿。治口腔脓疡、小便不利、水肿、脚气、泻泄。**雄花**：利胆。治胆囊炎、黄疸性肝炎。**花柱（玉米须）**：甘，平。利尿，泄热，平肝，利胆。治肾炎水肿、脚气、黄疸性肝炎、高血压、胆囊炎、胆结石、糖尿病、吐血、衄血、乳痈。**根**：利尿，去瘀。治砂淋、吐血。**玉米油**：降血脂。治高血脂症。

【方例】 1. 肾炎：花柱（玉米须）30g，鲜车前叶30g，葱白适量，粳米50～100g，煮粥食用。

2. 水肿：玉米50g，白扁豆25g，大枣50g，煮粥食用。

3. 胃炎：玉米，白扁豆各60g，木瓜15g，



玉米及玉米须

水煎服。

4. 糖尿病：玉米须60g，木根皮10g，水煎服。

5. 高血压：玉米须、夏枯草各30g，水煎服。

HABITAT An annual herb, widely cultivated.
DISTRIBUTION In all parts of China.
EDIBLENESS Kernels, a staple food in some areas, made into popcorn, and ground into cornmeal to make pancakes, pastries and thick gruel. It is also used to extract corn oil for culinary use. The thick gruel made from sweetened corn flour is used for jaundice, edema and dysuria. The steamed corn pancakes are recommended for those who suffer from diabetes, hypertension and hyperlipemia.
INDICATIONS Kernel: Diabetes mellitus. Leaf: Dribbling urination. Style: Nephritis, edema, beriberi, jaundice, hypertension, cholecystitis, biliary lithiasis, diabetes mellitus, hematemesis, epistaxis, rhinorrhea with turbid discharge, and acute mastitis. Root: Stranguria due to urinary sands, hematemesis. Corn oil: Hyperlipaemia.

菰

(Gu)

Fewflower Wildrice

【别名】 茭白、茭瓜、茭儿菜

【学名】 *Zizania caduciflora* (Turcz.) Hand.-Mazz. - 禾本科 Gramineae

【植物形态】 多年生水生草本。具根茎，须根粗壮，秆直立，高90～180cm，菰秆的基部经菰黑粉菌 *Yenia esculenta* (P. Henn.) Liou 寄生而形成的纺锤形肥大的菌瘿，称茭白（茭笋）。叶鞘肥厚；叶舌略呈三角形；叶片扁平，线状披针形，下面光滑，上面粗糙。圆锥花序，分枝多；雄小穗生于花序下部，紫色，外稃5 脉，内稃3脉，雄蕊6；

菰



雌小穗位于花序上部。颖果（菰米）圆柱形。花期8～10月。结茭白之植株不能开花结实。

【生境分布】 生长于湖沼、池塘或栽植于水田内。全国大部分省区有分布，以南方各省为多。

【化学成分】 鲜茭白含蛋白质1.5%、碳水化合物4.6%，脂肪0.1%，尚含维生素B_1、B_2、C，烟酸，微量元素等。全草含有吲哚乙酸。菰米含蛋白质、碳水化合物、脂肪油等。

【食用价值】 茭白滋味甜脆、鲜美，可炒、煮、炖食。未经真菌寄生的嫩茎，也可作蔬菜食用，称茭儿菜。颖果称茭米，可烧饭煮粥食。茭白与猪蹄煮食能催乳。茭白炒猪肝食有补肝、养血、明目之效，可治血虚、黄疸、目赤、目花。茭白红烧猪肉可治糖尿病、肾炎水肿。茭白加芹菜水煎代茶饮，可治高血压、大便秘结、心胸烦热。

【药用价值】 **肥大的茎（茭白）**：甘，寒。解热毒、除烦渴、利二便、清热止痢、催乳。治烦热、消渴、黄疸、目赤、二便不通。**果实（菰米、茭白子）**：解烦热，止渴，调肠胃。用于利尿和心脏病。**根和根茎（菰根）**：甘，寒。治消渴、烫火伤、暑热腹痛、毒蛇咬伤。

【方例】 1. 催乳：茭白15～33g，通草9g，猪蹄1只煮食。

2. 高血压：茭白、旱芹菜各30g，水煎服或作菜常食之。

3. 湿热炎疸：茭白根30～60g，水煎代茶饮。或茭白根、白茅根各30g，茵陈15g，水煎服。

4. 慢性腹泻：菰米（茭白子）炒至焦黄，研末，每次10g和红枣汤内服。



茭白



HABITAT A perennial aquatic herb grows in lakes, marshes, pools and paddy fields. **DISTRIBUTION** In most parts of China. **EDIBLENESS** Basal solid culm, a very delicious vegetable, eaten stir-fried, cooked and stewed . Fruits, made into porridge. **INDICATIONS** Basal Solid Culm: Fever with dysphoria, diabetes, jaundice, dysentery, blood-shot eyes, constipation and ischuria. Grain: Difficulty in urination, and great disease. Rhizome and Root: Diabetes, scalds and burns, abdominal pain.

槟榔

(Binlang)

Areca; Pinang; Betelnut



槟榔果枝

【别名】 榔玉、宾门、青仔、国马、槟楠、尖槟

【学名】 *Areca catechu* L.–棕榈科Palmae

【植物形态】 常绿乔木。干梗直，高10～20m，不分枝，有多数叶痕脱落之后形成的环纹。叶大型，羽状全裂，长1.2m以上，聚生于干的顶端；裂片条状披针形，长30～60cm，先端有不规则的齿裂；总叶柄呈三棱形，具长叶鞘。夏季肉穗花序从叶束之下的杆上生出，基部有黄绿色的佛焰苞；花序多分枝，下垂；花单性同株；雄花贴生于顶端，形似稻粒，多数，雄蕊3个；雌花较大而多，着生于花序轴或分枝基部；花被2轮，每轮3片，绿黄色；雌蕊卵形，子房一室。坚果卵圆形，直径4～6cm，基部有花被宿存，中果皮厚，其纤维状部分入药称为"大腹皮"，种子卵形。花期3～8月。果期12月至翌年2月。

【生境分布】 生于热带地区，常栽植于阳光充足、湿度高的林间地上。我国福建、台湾南部、广西、广东、海南及云南南部均有栽培。

【化学成分】种子含生物碱约0.3%～0.6%，主要为槟榔碱（arecoline，为驱虫的有效成分），少量为槟榔次碱（arecaidine）、去甲基槟榔碱（guvacoline）、去甲基槟榔次碱（guvacine）、异去甲基槟榔次碱（isoguvacine）、槟榔副碱（arecolidine），它们均与鞣质结合存在。此外，尚含鞣质约15%，脂肪油14%～18%，槟榔红色素及矢车菊素等。

【食用价值】 种子（槟榔）味辛、苦，鲜果味特殊。广东、台湾、海南一带有生嚼槟榔的习惯，也可腌制后嚼食，有轻微成瘾性。种子也可以用于火锅制料汤以佐味。尚可与粳米同煮成槟榔粥，可消积杀虫、扶正脾胃，但不宜久食。

【药用价值】 **种子**：苦、辛、涩，温。杀虫，消积，行气，利水。治食积气滞、腹痛胀满、腹水、痢疾、绦虫病、胆道蛔虫、血吸虫病；外用治青光眼，制成眼药水滴眼。**果皮（大腹皮）**：辛，微温。下气，行水。治腹部胀满、水肿、小便不利。

【方例】 1. 食积气滞，腹痛胀满：槟榔、木香、陈皮、青皮、枳壳各9g，黄柏、三棱、香附、芒硝、大黄各6g，水煎服或制成丸剂，每服9g。

2. 绦虫病：槟榔片60g，水煎服。

3. 胆道蛔虫：槟榔、使君子各15g，两面针、救必应各12g，乌梅9g，川椒3g，水煎2次混匀，分2次服。如并发胆道蛔虫病加黄芩9g，石上柏12g；如并发呕吐加竹茹9g，服药2剂后仍无大便者加大黄6g。

槟榔→



4. 血吸虫病：槟榔 9g，苦楝皮 6g，雷丸 3g，温水浸泡 2～4 小时，加水 300ml，煎至 100ml，分 2 次空腹服。

5. 全身浮肿：大腹皮 12g，陈皮、姜皮各 4.5g，茯苓皮 15g，桑白皮 9g，水煎服。

槟榔子



大腹皮



HABITAT An evergreen tree, wild in tropical area, cultivated in sunny and moisture forest.

DISTRIBUTION In Fujian, Taiwan, Guangdong, Guangxi, Hainan and the south of Yunnan Provinces.

EDIBLENESS Seeds, with a sharp flavor, eaten raw, made into pickles, used as chafing dish condiment, or cooked with rice into porridge.

INDICATIONS Seed: Ascites, dysentery, cestodiasis, ascariasis, schistosomiasis, and external use for glaucoma. Pericarp: Abdominal distention, edema and dribbling urination.

椰 子

(Yezi)

Coconut; Coconut Palm

【别名】 胥余、胥耶、超王头

【学名】 *Cocos nucifera* L. – 棕榈科Palmae

【植物形态】 乔木，高 15～35m。干不分枝，羽状复叶，常 20～30 片丛生于茎顶。花雌雄同



椰子

株，雄花生于花序上部，雌花生于花序下部或混生；雄花花被片 3，雄蕊 6；雌花花被片 6，子房 3 室。坚果倒卵形或近球形而顶略呈三棱，成熟后暗棕色；中果皮厚，纤维质，内果皮骨质，近基部有萌发孔 3；胚乳内有一富含液汁空腔。几乎全年能开花结实，花后一年果熟。

【生境分布】 生长在热带地区海岸。我国分布于海南、台湾、广东南部诸岛及雷州半岛、广西和云南。

【化学成分】 每 100g 鲜椰子肉（胚乳）含水分 47g、蛋白质 3.4g、脂肪 35.3g、碳水化合物 10.1g、钙 21mg、磷 98mg、铁 2 mg、维生素 $B_1$0.17mg、维生素 C2mg、烟酸 0.2mg。椰肉

椰子树





椰子果枝

饮服。

3. 脾虚倦怠，食欲不振，四肢乏力：椰肉适量，切碎成小块，加糯米、鸡肉适量，置砂锅内隔水蒸熟服食。

4. 鼻衄：椰树皮适量，煮汁饮服。

油脂肪酸组成为乙酸0.5%~0.8%、辛酸5.5%~9.5%、癸酸4.5%~9.5%、月桂酸44%~52%、肉豆蔻酸13%~19%、棕榈酸7.5%~10.5%、硬脂酸1%~3%、花生酸0.4%、十六（碳）烯酸1.3%、油酸5%~8%、亚油酸1.5%~2.5%。椰汁中含葡萄糖、蔗糖、果酸等。

【食用价值】 椰子是著名的热带水果之一。椰肉（胚乳）可生食，或作糖果、蜜饯、糕点食品的原料。椰肉经碾碎烘蒸后榨取的椰子油气味芳香，可食用，并可作人造乳酪的原料和其他食品饮料的调料。胚乳中的浆液（椰汁）可鲜饮，甘美可口，有清暑解渴的功效。椰树开花时，割伤花序的总轴，便有液汁流出，内含糖分，名棕榈汁，可作饮料用。用此汁蒸发加工获棕榈糖，经发酵可制酒和醋。

【药用价值】 **椰子肉（胚乳）**：甘、平。补益脾胃，驱虫。用于姜片虫感染、绦虫感染。**椰子汁**：甘，平。生津止渴，利尿消肿，驱虫。用于暑热烦渴、水肿、小便不利。**椰子油**：治癣疾、冻疮、神经性皮炎。适量外搽患处。

【附方】 1. 姜片虫、绦虫感染：每日清晨空腹饮椰汁并食用椰肉，半个至1个椰子量。

2. 充血性心力衰竭及水肿：鲜椰汁适量

HABITAT A tree, wild or cultivated in coast of tropical area.

DISTRIBUTION In Hainan, Taiwan, south areas of Guangdong, Guangxi and Yunnan Provinces.

EDIBLENESS The coconut is a famous tropic fruit. Endosperm, eaten fresh or used for making various sweets and cakes. The coconut oil extracted from the endosperm is a valuable material for cooking dishes and seasoning for making margarine, other foods and beverages. Coconut milk, a pleasant cooling drink, taken fresh. The coconut palm is utilized in making fermented and unfermented drinks, alcohol, vinegar, etc.

INDICATIONS Fruit Meat (endosperm): Fasciolopsiasis and cestodiasis. Coconut Milk: Excessive thirst due to summer-heat, edema and difficulty in urination. Coconut Oil: External usefor ringworm infection, chilblains and neurodermatitis.

棕榈

(Zonglü)

Windmill Palm



棕榈子

【别名】 棕树、棕、棕葵花、山棕

【学名】 *Trachycarpus fortunei* (Hook.f.) H. Wendl. – 棕榈科 Palmae

【植物形态】 常绿乔木，高可达15m。茎圆柱形，不分枝。叶掌状深裂，直径50～70cm；裂片多数，条形；叶鞘纤维质，网状，暗棕色，宿存。肉穗花序排成圆锥花序；花小，黄白色，雌雄异株；雄花雄蕊6，花丝极短；雌花子房3，密被白色柔毛。核果扁球形或近肾形。种子1，蓝黑色。花期5～7月。果期8～9月。

棕榈



【生境分布】 喜温暖潮湿，生于向阳山坡或疏林中。也常栽培于溪边、村旁、庭院或公园中。分布于长江以南各省区。

【化学成分】 花、叶、种子均含鞣质。种子壳含无色花色素(leucoanthocyanin)。叶柄中含薯蓣皂苷(dioscin)、甲基原薯蓣皂苷(methylprotodioscin)及木犀草素(glucoluteolin)等。

【食用价值】 未开放的花苞(棕鱼)用蜜煮醋浸后可食用。棕榈叶、棕榈根均可用于食疗。鲜棕榈叶代茶饮可治高血压。棕榈根与瘦肉炖食可治血淋、久痢、阴挺等。

【药用价值】 **叶柄(棕榈)**：苦、涩，平。收涩止血。用于吐血、衄血、尿血、便血、崩漏下血。**炭化叶鞘纤维(棕榈炭)**：苦、涩，平。收涩止血。用于吐血、便血、咳血、衄血、崩漏、痔血。**果实(棕榈子)**：苦，平。涩肠，止痢。用于肠炎、痢疾、崩漏、带下。**叶**：治高血压症。**花**：治肠炎、痢疾、崩漏、高血压症。**根**：用于吐血、便血、崩漏、带下、痢疾、血淋、瘰疬。

【方例】 1. 功能性子宫出血：棕榈炭，血余炭各6g，荷叶30g，水煎服。

2. 咳血，吐血，衄血，便血：棕榈炭15g，侧柏叶12g，水煎服。

3. 肠炎：棕榈子9～15g，水煎服。

【附注】 棕榈除药用外，其叶鞘纤维还可作绳索，编蓑衣、棕棚、地毡，制刷子和作沙发的填充料等。其嫩叶经漂白可制草帽。

HABITAT An evergreen tree with fan-shaped leaves, growing wild in the sunny slopes of mountains and sides of woods and cultivated along stream-banks, village, courtyard and garden.

DISTRIBUTION In the south of the Yangtse River of China.

EDIBLENESS The unopened flowers in the spather can be prepared as food. The leaves are used as tea for hypertension. The roots are cooked with lean pork for treating strangury with haematuria, chronic dysentery and prolapse of uterus.

INDICATIONS Petiole: Spitting of blood, epistasis, haematuria, hemafecia and abnormal uterine bleeding. The Adust Fibers of Leaf Sheath: Haematemesis, hemafecia, hemoptysis, epistaxis, metrorrhagia and haemorrhoidal bleeding. Fruit: Enteritis dysentery, metrorrhagia and leucorrhoea. Flower: Enteritis, dysentery, metrorrhagia and hypertension. Root: Spitting of blood, hemafecia, metrorrhagia, morbid leucorrhoea, dysentery, hematuria and scrofula.

棕榈果枝



磨 芋

(Moyu)

Rivier Giant Arum



磨芋

【别名】 魔芋、穷驱、蛇六谷、由跋、鬼头、虎掌、土南星、蒟蒻

【学名】 *Amorphophallus rivieri* Durieu. [*A. konjac* C. Koch] – 天南星科 Araceae

【植物形态】 多年生草本,高0.5 ~ 2m。地下具扁球形块茎、直径7 ~ 25cm.鳞叶2 ~ 3枚.叶柄粗壮,具紫褐色或白色斑块;三出掌状全裂,每裂片再作2 ~ 3次分裂, 长达40 ~ 80cm。佛焰苞喇叭状或斜漏斗形,暗红或紫红色、具褐色斑。有臭气。肉穗花序圆柱状, 淡黄白色, 下部为雌花, 上部为雄花, 并有大型棒状、暗紫色附属物, 高出苞外。浆果球形或扁球形, 成熟时呈黄赤色。花期5 ~ 6月。果期7 ~ 9月。

【生境分布】 生于疏林下、林缘、溪边, 或栽培。分布于我国东南、西南各省区及甘肃、陕西南部等地。

【化学成分】 干燥茎含葡萄甘露聚糖(glucomannan)、甘露聚糖(mannan)、甘油、β –谷甾醇、枸橼酸、多种氨基酸、粗蛋白、脂质、微量元素等。此外, 生品尚含有毒芹碱(coniine)、氰苷等。叶含三甲胺。

【食用价值】 块茎经加工成为磨芋精粉, 含葡萄甘露聚糖约58%, 可用于制作磨芋凉粉, 凉拌、煎炒或做人工海

磨芋花序





疏毛磨芋

【方例】1. 无名肿痛、疖痛：鲜块茎或茎叶适量，捣烂敷患处。

2. 颈淋巴结核：块茎30g，加水煎2小时以上，取汁服。

3. 跌打扭伤肿痛：鲜磨芋适量，酌加韭菜、葱白、黄酒，同捣烂，敷患处。

4. 脚癣：磨芋块茎切片，磨擦患处。

【附注】1.该植物全株有毒，尤以鲜块茎毒性最大。中毒后，舌、喉灼热，痒痛，肿大。因此不可生服，须经煮透后才能食用。

2. 同属植物疏毛磨芋 *A. sinensis* Belval（主产江苏、浙江、福建等地）、野磨芋 *A. variabilis* BL.（主产江西、广东、福建等地）、东川磨芋 *A. mairei* Lvl.（产云南），功用相似。



磨芋块茎

蜇、食用胶。还可以做成磨芋豆腐、磨芋挂面、磨芋饮料等。用磨芋粉制作食品能降血脂，降血压，治疗便秘、糖尿病，并能把肠内有毒物迅速排出体外，降低结肠、直肠毒物致癌率。磨芋中的葡萄甘露聚糖吸水膨胀，体积可增大30～100倍，因而不用多食就给人以饱腹的感觉，是一种理想的减肥食品。

【药用价值】 **块茎**：甘、辛，温。生食有毒 。化痰散积，行瘀消肿。主治咳嗽、流火、淋巴结核、毒蛇咬伤、烫火伤、间日疟、乳痛、腹中痞块、丹毒、跌打损伤、疝气等。

HABITAT A perennial herb grows wild in forests and edges of woods and along streambanks, or cultivated.

DISTRIBUTION In Gansu, Shanxi Provinces, the southeast and the southwest of China.

EDIBLENESS Stem tuber is prepared into bean jelly, beancurd, noodle and soft drinks.

INDICATIONS Stem Tuber: Cough, erysipelas of the shank, furuncle, scrofula, snakebite, burn, malaria tertian, mastitis, mass in the abdomen, erysipelas, traumatic injury, hernia, etc.

芋

(Yu)

Dasheen

【别名】 芋艿、芋奶、芋魁、毛芋头

【学名】 *Colocasia esculenta*（L.）schott. －天南星科 Araceae

【植物形态】 多年生草本。地下有卵形至长椭圆形的块茎。叶基生，常4～5片簇生；叶身阔大，质厚，卵状广椭圆形，叶面平滑；叶柄肉质，长而肥厚，基部呈鞘状。花茎1～4枚，自叶鞘基部抽出，各生1肉穗花序在佛焰苞内，呈椭圆形，具短附属体；上部生多数黄色雄花，占花穗之半；下部生绿色雌花，中性花位于中部，各占花穗的1/4；佛焰苞长约20cm，淡黄色。花期8月。

【生境分布】 喜生温暖地区之湿地。我国华南、





芋头

华东、华中、西南等地广为栽培，品种较多。

【化学成分】干燥块茎含蛋白质1.75%～2.3%、淀粉69.6%～73.7%、灰分1.17%～1.68%、脂类0.47%～0.68%、钙0.059%～0.169%、磷0.113%～0.274%、维生素A、维生素B_2、维生素C、半乳糖、鼠李糖、阿拉伯糖、甘露糖、半乳糖醛酸、唾液淀粉酶抑制剂以及酸性毒皂苷等。

【食用价值】 块茎可代粮或制淀粉。又可作菜肴，蒸、煨、烤、烧、烩、炒均可。日常菜谱有：炒糖芋艿、双菇炒芋艿、炒芋母、芋母烧肉、芋艿全鸭、炒芋梗、咖喱芋艿、芋艿泥、白糖芋艿汤、芋头粥、芋头山药粥等。芋头与肉作羹，芋头玉米粥、糖煮芋头等色香味俱佳。芋头还可制成芋饼、蛋糕、冰淇淋、芋粉团。芋的幼嫩叶柄亦可食用，具利水、和脾、消肿的功效。芋的各部生品均有毒，食用时必须煮熟。

【药用价值】 块茎（芋头）：甘、辛，平。消疬散结。治瘰疬、肿毒、腹中痞块、牛皮癣、烫火伤。**叶**：辛，凉。止泻，敛汗，消肿毒。治泄泻、自汗、盗汗、痈疽肿毒。**叶柄（芋梗）**：辛，平。治泻痢、肿毒。

【方例】 1.病后体虚，少气乏力：芋头100g，瘦猪肉50g，红枣10枚，煮烂食用。

2. 风湿痛：生芋头1个，胡椒粉适量，捣烂外敷。

3. 黄水疮：芋苗晒干，烧存性研搽。

4. 腹泻痢疾：芋茎（叶柄）、大蒜适量，水煎服。

5. 子宫脱垂，小儿脱肛，痔核脱出：鲜芋头花3～6朵，炖腊肉服。

HABITAT A perennial herb grows wild in sunny and moisture places, or cultivated.
DISTRIBUTION In the South, the East, the Middle and the Southwest of China.
EDIBLENESS Stem tuber may be steamed, stewed, baked, cooked, stir-fried, braised as vegetable or food.
INDICATIONS Stem Tuber: Scrofula, pyogenic infections, solid mass in the abdomen, psoriasis, scald and burn. Leaf: Diarrhea, night sweating, carbuncle and pyogenic infections. Petiole: Diarrhea, pyogenic infections.

荸 荠

(Biqi)

Waterchestnut

【别名】 地栗、马蹄、通天草

【学名】 *Eleocharis dulcis* (Burm. f.) Trin. ex Henschel 【*E. tuberosa* (Roxb.) Roem. et Schult.】 莎草科 Cyperaceae

【植物形态】 多年生水生草本。地下根状茎末端膨大成扁圆球茎，直径约4cm，黑褐色；地上茎（秆）圆柱形，光滑，高达75cm，直径9mm，中空，具横隔；叶片退化；叶鞘薄膜质。穗状花序顶生，圆柱状；花数朵或多数；鳞片覆瓦状排列，背部有细纵直条纹；下位刚毛6～7条，有倒生钩毛；雄蕊2，花药长椭圆形；子房上位，柱头2或3裂。小坚果双凸镜形。花果期5～10月。

【生境分布】 栽培于水田或低洼泥沼地。我国温暖地区均有栽培。

【化学成分】 鲜球茎含碳水化合物12.9%，蛋白质0.8%，脂肪0.3%。尚含糖类、钙、磷、铁、多种维生素及抗菌成分荸荠英（puchin）。

【食用价值】 球茎可作水果生食或作菜肴。也可制荸荠粉或蜜饯。绞汁饮可治肺热咳嗽、咽喉肿痛、小儿口疮、慢性肝炎、便秘。荸荠汁与蜂蜜混合，加水少许煮饮，可



荸荠



治百日咳。与红皮甘蔗煮汁饮可治麻疹后期低热、口干舌燥。荸荠与木耳炒食有清热化痰，滋阴生津的功效。

【药用价值】 **球茎（荸荠、马蹄、地栗）**：甘，寒。清热生津，祛痰化湿，消积开胃，利尿降压，清音明目。治热病口渴、咽喉肿痛、痞积、口疮目赤、消化不良、大便燥结、胆囊炎、黄疸、肝炎、高血压、血热崩漏、皮癣、秃疮、疮肿、误吞铜物等。**地上茎（通天草）**：甘，寒。清热，利尿，通淋。治小便不利、呃逆。

【方例】 1. 小便短涩淋痛：荸荠茎（通天草）30g，木通6g，水煎服。

2. 高血压，慢性淋巴结炎，肺热咳嗽：荸荠球茎180g，海蜇皮60g，水煎服。

3. 咽喉肿痛，口舌生疮：荸荠球茎60～90g，去皮慢慢嚼吃，早晚各1次。

4. 麻疹不适：荸荠球茎90g，柽柳15g，水煎代茶饮。

HABITAT An aquatic perennial herb, cultivated in paddy fields or quags.
DISTRIBUTION In the warmer areas of China.
EDIBLENESS Corm, either a fruit or a vegetable, eaten cooked or uncooked, and prepared into flour or candied fruit.
INDICATIONS Corm: Thirst due to febrile disease, sore-throat, mass in the abdomen, aphthae, conjunctival congestion, dyspepsia, cholecystitis, jaundice, hepatitis, hypertension. Stem: Difficulty in urination and hiccup.

香 蕉

(Xiangjiao)

Dwarf Banana; Banana

【别名】 龙溪蕉、天宝蕉、矮脚香蕉

【学名】 *Musa nana* Lour. – 芭蕉科Musaceae

【植物形态】 多年生草本，高1.5～3m，稀可达7m。叶长椭圆，中脉明显，侧脉平行。穗状花序下垂，花单性，上部为雄花，下部为雌花；

香蕉



香蕉





雄蕊6，其中1枚退化为假雄蕊；子房下位，3室。浆果肉质，长圆形，长10～20cm，略具3棱，无种子。花期夏、秋季。果期秋、冬季。

【生境分布】 我国台湾、福建、广东、海南、广西、贵州和云南广泛栽培。

【化学成分】 鲜果肉含水分77.1%、蛋白质1.2%、脂肪0.6%及丰富的葡萄糖、果糖、蔗糖、果胶。此外，每100g果肉尚含有钙9mg、磷31mg、铁0.6mg、维生素A、维生素B_1 0.02mg、维生素B_2 0.05mg、维生素C 6mg、维生素E 0.28mg、烟酸0.7mg及多种酶类等。叶含鞣质。

【食用价值】 果实香甜滑嫩，营养丰富，系常食水果之一。可代粮作主食。还可用糖水煮食。香蕉能烹制出多种菜肴，如拔丝香蕉等。香蕉经加工可制成糕点、果酱、果冻、果酒、饮料，并可提取香精。常食香蕉有通便、降压、利尿作用。

【药用价值】 **果实**：甘，寒。清热，润肠，解毒。用于热病烦渴、便秘、痔血、酒醉、高血压。茎、叶：用于水肿、脚气。**根**：用于高血压症、高血脂症、荨麻疹、牙痛。外用适量，捣碎治痈肿。**花(蕉花)**：用于高血压、

冠心病、吐血、痔血。**果皮(香蕉皮)**：用于高血压。

【方例】 1. 高血压：每天食香蕉5～6只，分3次吃。或香蕉皮30～60g，水煎代茶饮。

2. 冠心病：香蕉花烧存性，每次3～6g，盐汤送服。

3. 便秘：每天睡前及起床后各食熟透香蕉1～2只。

4. 痔疮出血：香蕉2只，不去皮，炖熟，连皮食。

5. 慢性咽喉炎：香蕉2只，百合12g，冰糖适量，水炖服。

HABITAT A perennial herb, cultivated.
DISTRIBUTION In Taiwan, Fujian, Guangdong, Hainan, Guangxi, Guizhou and Yunnan Provinces.
EDIBLENESS One of the commonest fruits, eaten raw as staple food, or boiled in water with sugar, and made into various cooked dishes, among which one is called Basixiangjiao, prepared by deep-frying and sugar-coated. Banana can be made into cakes and pastry, jam, fruit jelly, fruit wine, beverages and essence. It tastes delicious and has the action of laxatives, hypotensor and diuretics.
INDICATIONS Fruit: Febrile illness and thirst, constipation, hemorrhoids bleeding, drunkenness and hypertension. Root: Hypertension, hyperlipaemia, urticaria and toothache. The pounded root is for external use of carbuncles. Flower: Hypertension, coronary heartdiseases, hematemesis and bleeding hemorrhoids. Pericarp: Hypertension.

红豆蔻

(Hongdoukou)

Galanga Galangal



红豆蔻（果枝）

【别名】 大高良姜、红蔻、良姜子、大良姜、山姜

【学名】 *Alpinia galanga* (L.) Willd. －姜科 Zingiberaceae

【植物形态】 多年生草本，高1～2m。根状茎粗壮而横走，块状，淡棕红色，有多数环节，稍有香气。叶2列，叶鞘长而抱茎；叶片长圆形至长披针形，两面无毛，有光泽；叶舌短而圆，有毛。圆锥花序顶生，长15～30cm；花序轴密生短柔毛，有多数双叉分枝，每分枝基部有长圆状披针形的苞片1枚；花多数，绿白色稍带淡红色条纹。果短圆形，熟后橙红色，直径约9mm，顶端有宿存花萼。种子多数，黑色，有香辣味。夏、秋季开花。

【生境分布】 多生于山野沟谷阴湿林下或灌木丛和草丛中。分布于广西、广东、台湾、云南等省区。

【化学成分】 果实含挥发油。油中含：α－蒎烯、β－蒎烯、1,8－桉油精、芳樟醇、柏木脑、丁香油酚、乙酰丁香酚、苯乙醇。果实尚含1′－乙酰氧基胡椒酚乙酯（1′－acetoxy－charicol acetate）和1Ю－乙酰氧基丁香酚乙酯（1Ю－acteoxyeugenol acetate）。

【食用价值】 择较嫩的红豆蔻，加入盐，用朱槿染色，能醒酒醉、解酒毒。温水冲服红豆蔻、陈皮，能温中散寒、行气止痛。红豆蔻也可作食用香料。

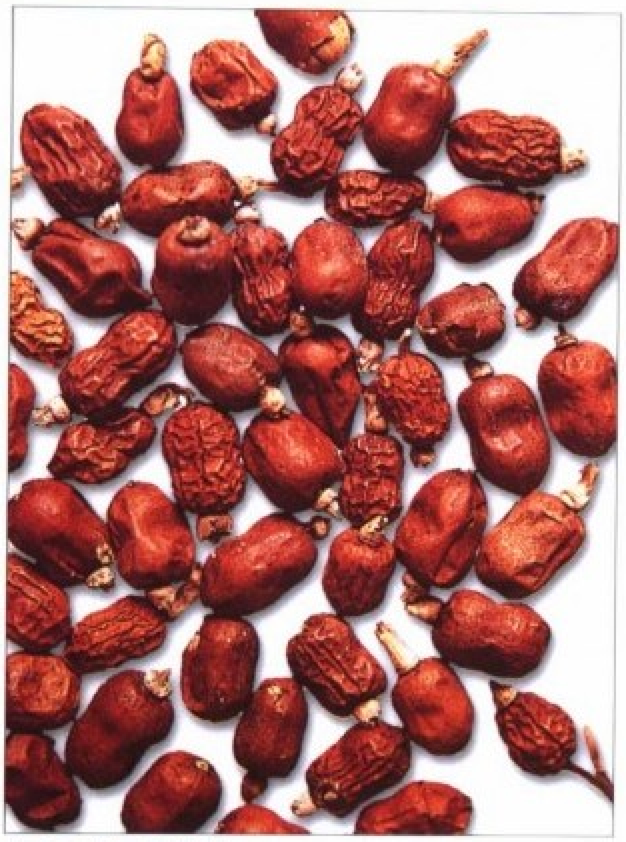
【药用价值】 **果实（红豆蔻）**：辛，温。温中散寒，行气止痛。用于胃寒疼痛、呕吐、止泻、消化不良、腹部胀痛。**根、根茎（大良姜）**：辛，温。温胃，散寒，止痛。用于心胃气痛、胃寒冷及伤食吐泻。

【方例】 1. 胃寒疼痛（包括慢性胃炎、神经性胃痛）：红豆蔻3g，研末，每服1g，红糖汤送服，1日3次。

2. 慢性气管炎，咯痰不爽：红豆蔻3g，莱

红豆蔻（花枝）





红豆蔻（药材）

菔子3g，苏子3g，水煎，一日分2次服。

3. 风寒牙痛：红豆蔻加少许冰片研末，掺牙缝中。

益智

(Yizhi)

Sharpleaf Galangal

【别名】 益智仁、益智子

【学名】 *Alpinia oxyphylla* Miq.－姜科 Zingiberaceae

【植物形态】 多年生草本，高1～3m。茎丛生，具根茎。叶2列，叶片披针形，边缘为细锯齿状，无毛；叶舌膜质，被淡棕色疏柔毛。总状花序顶生，花序下端具环形苞片；萼筒一侧开裂至中部，先端3齿裂；花瓣裂片3，长圆形，先端略呈兜状，唇瓣倒卵形，粉白色，具红色条纹；发育雄蕊1枚。蒴果椭圆形至纺锤形，被疏毛，表面有纤维、线条，果柄短。花期3～5月。果期5～6月。

【生境分布】 生长于林下阴湿处。分布于海南、广东和广西，云南、福建也有栽培。

【化学成分】 种子含精油2%，主要含α－侧柏烯（α－thujeae）、α－蒎烯（α－piaeae）、β－蒎稀、对伞花烃、柠檬烯（limonene）、γ－松油烯（γ－terpiaene）、

HABITAT A perennial herb grows in mountain valleys, damp forests, thickets or meadows.

DISTRIBUTION In Guangxi, Guangdong, Taiwan and Yunnan Provinces.

EDIBLENESS Fruits are one of common food spices.

INDICATIONS Fruit: Epigastric pain accompanied by cold sensation, vomiting and diarrhea, indigestion. Rhizome and Root: Cold syndrome of stomach, stomach pain, vomiting and diarrhea due to improper diet.



益智仁



芳樟烯、桃金娘烯、雅蓝檬烯(eremopgileae)等。

【食用价值】 果实可做药膳。如益智仁粥有补肾助阳、固精缩尿之效；或和白茯苓一起为细末，加粳米煮粥，小儿遗尿、流涎等患者宜常食用。

【药用价值】 果实(益智仁)：辛，温。温脾止泻摄唾，暖肾固精缩尿。用于冷气腹痛、中寒吐泻、遗精、夜多小便、小便余沥。阴虚火旺者忌服。

【方例】 1. 梦泄：益智仁60g（用盐炒，去盐），乌药60g，研末；山药30g为糊，和丸如梧桐子大。每服50丸，空腹临睡盐汤下。

2. 腹痛泄泻、流涎：益智仁、白术、党参、茯苓各9g，木香6g，水煎服。

3. 遗尿：益智仁、桑螵蛸、金樱子各9g，水煎服。

益智

HABITAT A perennial herb, growing wild in shady clearings, or cultivated.

DISTRIBUTION In Hainan, Guangdong, Guangxi, Yunnan and Fujian Provinces.

EDIBLENESS Fruits can be made into medicated porridge.

INDICATIONS Fruit: Cold stomach and epigastralgia, vomiting, seminal emission, dribbling urination, excessive urination during night.

草果

(Caoguo)

Tsao-ko Amomum

【别名】 草果仁、草果子

【学名】 *Amomum tsao-ko* Crevast et Lemarie. -姜科 Zingiberaceae

【植物形态】 多年生草本，高2.5m。根茎横走，粗壮有节。叶2列，具短柄或无柄，长椭圆形或狭长圆形，全缘，边缘干膜质，正面光滑无毛；叶鞘开放，抱茎；叶舌长0.8～1.2cm。花红色，5～30朵组成穗状花序，由根茎抽出；唇瓣椭圆形；药隔附属体3裂。蒴果密集，长圆形或卵状椭圆形，顶端具缩存花柱，红色，表面有不规则纵皱纹。花期6月。果期9～10月。

【生境分布】 栽培或野生于荫蔽而潮湿的林下。分布于云南、广西、贵州等省区。

【化学成分】 种子含精油0.7%～0.9%，油的主要成分是：1，8-桉叶油素37.04%(1，8-cineole)、香叶醇8.11%(geraniol)、α-柠檬醛6.60%(a-citral)、1-乙基丙基苯6.27%、乙酸香叶脂6.05%、2-癸烯醛5.53%、α-水茚烯3.40%、乙酸桧脂3.69%、β-柠檬醛3.10%等。

【食用价值】 精油可作调味香料，果实亦作食用调料，并有防腐保鲜作用。例如草果和豆蔻煲乌骨鸡，有温中健胃、补脾燥湿、引气止痛等功效。又如草果煲牛肉，有温脾暖胃、祛寒除湿、消食止痛等功效， 用于虚寒性胃痛胃

草果



寒、饮食停滞、腹胀满、脾虚食欲不振、手足冷感等症。

【药用价值】 **果实**：辛，温。燥湿除寒，祛痰截疟，消食化积。用于疟疾、痰饮痞满、脘腹冷痛、反胃、呕吐、泻痢、食积。

【方例】 1. 脾胃虚寒，反胃呕吐：草果仁4.5g，熟附子、生姜各6g，枣肉12g，水煎服。

2. 疟疾：草果、常山、槟榔、大枣、甘草、乌梅等份，青蒿倍之，每服12g，用水500ml，煎服。

3. 胸腹胀满，呃逆，消化不良：草果（炒）、木香各25g，丁香、小茴香各15g，粉碎成细粉，混匀，每次5g，水煎服，每日1～2次。

草果（药材）



HABITAT A perennial herb, growing wild in clearings, or cultivated.

DISTRIBUTION In Yunnan, Guangxi and Guizhou Provinces.

EDIBLENESS Fruits or volatile oil can be used as condiment for food, candy cakes and also antiseptic.

INDICATIONS Fruit: Malaria, nausea, vomit, diarrhea, dyspepsy, etc.

阳春砂

(Yangchunsha)

Villous Amomum

【别名】 阳春砂仁、春砂仁、砂仁

【学名】 *Amomum villosum* Lour.[*A. echinosphaerum* K. Schum.]－姜科Zingiberaceae

【植物形态】 多年生草本，高可达1.5m。根状茎圆柱形，横走，有节及筒状膜质鳞片。叶2列，无柄，窄长圆形或条状披针形；叶鞘抱茎。花葶从根状茎抽出，穗状花序球形；花萼筒状，先端3浅裂；花冠筒细长，白色；唇瓣倒卵状匙形，稍带黄色，有红色斑点，先端具不整齐缺刻，基部具爪；雄蕊1，药隔附属物3裂。蒴果椭圆形或卵圆形，红棕色，有刺状凸起。种子多数，有浓香。花期3～6月。果期6～9月。

【生境分布】 野生或栽培于山谷林下阴湿处。分布于广东、广西、云南等省区。

【化学成分】 种子含精油2.5%～3%，油的主要成分为乙酸龙脑脂(bernylac-cetate)、樟脑(camphor)、龙脑(berneol)、柠檬烯、橙花叔醇(nerolidol)、月桂烯(myrcene)、莰烯(campheene)等。

【食用价值】 果实（砂仁）可作辛香调味料或药

阳春砂仁（药材）



膳食用。例如：砂仁研细末，和大米及适量红糖煮粥，适用于脾胃虚寒性腹痛泻痢、消化不良、妊娠呕吐等；砂仁蒸鲫鱼，有醒脾开胃、利湿止呕之功能。

【药用价值】 **果实**：辛，温。引气宽中，健胃消食。用于胃腹胀痛、食欲不振、恶心呕吐、肠炎、痢疾、胎动不安。**果壳、花**：性味、功能与果实大致相同，惟气味较淡薄，功效亦较差。砂仁性温，凡阴虚有热或实热症患者不宜应用。

【方例】 1. 脾虚食欲不振，腹痛泄泻，咳嗽多痰：砂仁、木香、陈皮、甘草各3g，法半夏、党参、白术、茯苓各6g，水煎服。

2. 胃脘胀痛，食积不化：砂仁4.5g，木香3g，枳壳6g，白术9g，水煎服。

3. 糖尿病：砂仁末5g，猪肚500g，加葱、姜等炒食。



阳春砂

HABITAT A perennial herb, growing wild or planted in shady clearings and valley.
DISTRIBUTION In Guangdong, Guangxi and Yunnan Provinces.
EDIBLENESS Fruits are edible or used as a flavouring.
INDICATIONS Fruit, Pericarp and Flower: Distending pain in stomach and abdomen, inappetence, nausea and vomiting, enteritis, dysentery, threatened abortion and diabetes.

山 柰

(Sannai)

Galanga Resurrectionlily

【别名】 山柰子、三赖、山辣、沙姜

【学名】 *Kaempferia galanga* L. —姜科 Zingiberaceae

【植物形态】 多年生宿根草本。根茎块状，单生或数枚连接，淡绿色或绿白色，芳香；无地上茎。叶2枚，几无柄，平卧地面上，圆形或阔卵形，先端急尖或近钝形，基部阔楔形或圆形，有时叶缘及先端带紫色；叶脉10～12条；叶柄下延成鞘。穗状花序具花4～12朵，芳香，苞片披针形，长约2～5cm，花萼与苞片等长；花冠管细长，花冠裂片狭披针形，白色，长1.2～1.5cm，唇瓣阔大，中部深裂，2裂顶端各微凹，白色，喉部紫红色；侧生的退化雄蕊花瓣状，倒卵形；子房下位，3室，花柱细长，基部具细长棒状附属物，柱头具缘毛。蒴果。花期8～9月。

【生境分布】 生于亚洲热带地区，我国广东、广西、台湾、云南等地野生或栽培。

【化学成分】 根状茎含挥发油3%～4%，油中主要含黄酮类、香豆素类及淀粉、蛋白质、黏液质等。

【食用价值】 根茎可提取芳香油，用作调香原料，香力极强。

【药用价值】 **根状茎**：辛，温。温中化湿，行气止痛。用于急性胃肠炎、消化不良、胃寒疼痛、牙痛、风湿关节痛、跌打损伤。

山柰



【方例】 1. 心腹冷痛：山柰、丁香、当归、甘草等份，为末，醋糊丸，梧桐子大。每服30丸，酒下。

2. 牙痛：山柰子6g（用面裹煨熟），麝香1.5g，为细末，每日三次，口噙温水，随牙痛处一边鼻内搐之，漱水吐去，便可。

3. 风虫牙痛：皂角一个，去穰，入山柰、甘松各0.9g，花椒、盐不拘多少，以塞满皂角为度，用面包、炼红，研细末，每日擦牙。

山柰（药材）



HABITAT A perennial herb, growing in tropic regions of China.
DISTRIBUTION In Guangdong, Guangxi, Taiwan and Yunnan Provinces.
EDIBLENESS Rhizome is used to extract aromatic oil, as an advanced condiment.
INDICATIONS Rhizome: Acute gastroenteritis, indigestion, pain and coldness of stomach, toothache, rheumatic arthralgia and traumatic injury.

姜

(Jiang)

Common Ginger; Ginger

【别名】 生姜、干姜、均姜、川姜、火姜
【学名】 *Zingiber officinale* Rosc.–姜科 Zingiberaceae
【植物形态】 多年生宿根草本，高0.6～1m。根状茎肉质，肥厚扁平，横走并分枝，里面黄色，有芳香和辛辣味。叶二列生，无柄，叶鞘抱茎，叶片条状披针形，无毛。花葶从根状茎抽出，直立；穗状花序卵形至椭圆形，花稠密；苞片卵形，先端具硬尖，绿白色，边缘黄色；花冠裂片3，黄绿色，唇瓣较短，淡紫色带黄白色斑点。蒴果长圆形。花期夏秋季。
【生境分布】 栽培于土层深厚而肥沃的土地上。主产我国中部、东南部和西南各省区。
【化学成分】 新鲜根状茎（生姜）含精油0.25%～3.0%，



干姜



姜



生姜

其主要成分为姜醇(zingiberol)、姜烯(zingiberene)，水芹烯(phellandrene)、莰烯(camphene)、柠檬醛、芳樟醇、d-龙脑(d－borneol)等。尚含辣味成分姜辣素(zingirol)、姜酮(zingerone)及天门冬素、谷氨酸、天门冬氨酸、丝氨酸、甘氨酸、γ－氨基丁酸、树脂状物质、淀粉等。

【食用价值】生姜为重要的调味品。也可生食、炒食、腌渍、糖渍或加工成姜汁、姜油等。生姜和红枣、胡桃肉、粳米煮粥，能暖脾胃、除风寒；和蜂蜜等量，熬成膏，早晚服用，可治痨嗽，并能解生半夏、生乌头、闹羊花、鱼、蟹中毒；加当归、羊肉及适量冰糖隔水炖服，有补脾、除寒湿等功效。干燥根茎(干姜)煮米粥，能温暖脾胃、散寒止痛。

【药用价值】 **鲜根状茎(生姜)**：辛，温。发表，散寒，止呕，解毒。用于风寒感冒、胃寒呕吐。**干燥根茎(干姜)**：辛，热。温中，回阳，逐寒。用于胃酸冷痛、虚寒吐泻、手足厥冷、痰饮咳嗽。**干姜的炮制品(炮姜)**：辛，热。温经止血。用于虚寒性吐血、便血、功能性子宫出血、痛经、慢性消化不良。**根茎的外皮(姜皮)**：辛，凉。行水，消肿。用于水肿胀痛。**姜汁**：辛，温。用于跌打瘀血。

【方例】1. 风寒感冒：（1）生姜9g，紫苏6g，葱白2根，水煎服；（2）生姜9g，红糖30g，水煎，趁热一次服。

2. 呕吐腹泻、四肢厥冷：干姜9g，制附子15g，甘草3g，水煎服。

3. 功能性子宫出血：炮姜、棕皮炭、乌梅肉炭各等量，研末。每服6g，开水送服。

4. 水肿：姜皮、陈皮、茯苓皮、大腹皮、冬瓜皮各9g，水煎服。

HABITAT A perennial herb, cultivated.

DISTRIBUTION Mainly in the middle, the southeast and the southwest of China.

EDIBLENESS Raw common ginger, an important condiment, can be stir-fried, salted, dressed with sucrose or honey and processed as ginger juice, ginger oil, etc. The dry one can also be made into ginger porridge that is good to health care.

INDICATIONS Fresh Rhizome: Common cold, stomach syndrome and vomiting. Dried Ginger: Stomach and epigastralgia, vomiting and diarrhea, phlegm retention and cough. Prepared Ginger: Hematemesis, hemafecia, functional uterus-bleeding due to cold insufficiency type, dysmenorrhea and chronic dyspepsia. Ginger Peel: Edema and turgor.

天 麻

(Tianma)

Tall Gastrodia

【别名】 赤箭、木浦、明天麻、定风草根

【学名】 *Gastrodia elata* Blume. －兰科Orchidaceae

【植物形态】多年生寄生食菌草本，高60～100cm。地下块茎横生，肉质肥厚，卵圆形或椭圆形，长约10cm，粗3～4.5cm。茎单一，直立，高30～150cm，圆柱形，黄赤色。叶鳞片状，淡黄褐色，膜质，长1～2cm。总状花序顶生，长10～30cm；花冠不整齐，呈歪壶状；苞片披针形至窄长圆形。蒴果长圆形至长倒卵形，有短梗。种子多而细，粉尘状。花期6～7月。果期7～8月。

【生境分布】生于林下阴湿环境和腐殖质较厚的土壤上。主产于四川、云南、贵州、西藏等省区，陕西、河北、安徽、江西、湖北以及东北各地也有产。

【化学成分】 块茎含香荚兰醇（vanillylalcohol）、天麻苷（天麻素gastroelin），香荚兰醛对羟基苯甲醇、对羟基苯甲醛、琥珀酸（succinic acid）、β－谷甾醇、胡萝卜苷、柠檬酸、柠檬酸单甲酯（monomethyl citrate）、棕榈酸等。

天麻花



【食用价值】 天麻胶质重，味甘甜而带苦涩，食用有益气定惊、镇痛养肝、祛风湿、强筋骨等效用。近年来的研究还发现天麻具有增智、健脑、延缓衰老的作用。天麻茯苓鲫鱼可强心健胃、滋补利尿、降血



天麻（药材）

糖、降血压：天麻炖猪脑可祛风开窍、通血脉、镇静、滋养；天麻枸杞猪脑对治疗眩晕、腰酸头痛、肢体麻木、神经衰弱等患者有效；天麻肉片汤可治疗头痛、头晕、语言不顺、身体虚弱等症；天麻鱼头汤专治神经衰弱、眩晕头痛，有宁神定惊、益气养肝、利腰膝之功效。

【药用价值】 茎：甘平，微温。祛风，镇痉。主治高血压、头痛、眩晕、口眼歪斜、肢体麻木、小儿惊厥、破伤风症等。

【方例】 1.神昏多睡，偏正头痛：天麻25g，芎䓖50g。为末，炼蜜丸如芡子大，每食后嚼一丸，茶酒任下。

2. 小儿高热惊厥：天麻、全蝎各3g，桑叶9g，菊花6g，钩藤12g。水煎服。

3. 风湿麻木瘫痪：天麻、扭子七各30g，羌活、独活各5g，白酒（40°）500ml，浸泡7天。早晚适量服用。

【附注】 天麻属名贵中药材，须小心鉴别。常见的天麻伪品有：美人蕉科植物芭蕉芋（Canna eduli Ker）的干燥根茎，菊科植物大丽菊（Dahlia pinnara Car）的干燥块根，菊科植物羽裂蟹甲草[Cacalia tangutica (Frand) HanqMazz]块茎，紫茉莉（Mirabilis jalapa L.）的干燥根，茄科植物马铃薯（Selanum tuberosum L.）的干燥根茎。

天麻



HABITAT A perennial autoecious herb grows in forest under shade and moist enviroment.

DISTRIBUTION Mainly in Sichuan, Yunnan, Guizhou Provinces and Tibet Autonomous Region of China.

EDIBLENESS The tuber is edible, sweet with a little bitter taste, beneficial for supplementing qi, arresting convulsion, easing pain, nourishing the liver, expelling wind and removing dampness and strengthening the bones and muscles. The recent investigations reveal its effects to heighten intelligence, invigorate brain and postpone senescence.

INDICATIONS Tuber: Headache, dizziness and numbness of the limbs, infantile convulsion, epilepsy, tetanus.

附录

1.卫生部公布的保健食品和可用及禁用物品清单

1.THE LIST OF HEALTH FOODS AND APPROVED AND PROHIBITED ARTICLES PUBLISHED BY MINISTRY OF HEALTH

2002年3月5日卫生部公布《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》中，对药食同源物品、可用于保健食品的物品和保健食品禁用物品做出具体规定。三种物品的名单如下:

既是食品又是药品的物品名单（按笔划顺序排列）

丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、小蓟、山药、山楂、马齿苋、乌梢蛇、乌梅、木瓜、火麻仁、代代花、玉竹、甘草、白芷、白果、白扁豆、白扁豆花、龙眼肉(桂圆)、决明子、百合、肉豆蔻、肉桂、余甘子、佛手、杏仁(甜、苦)、沙棘、牡蛎、芡实、花椒、赤小豆、阿胶、鸡内金、麦芽、昆布、枣(大枣、酸枣、黑枣)、罗汉果、郁李仁、金银花、青果、鱼腥草、姜(生姜、干姜)、枳椇子、枸杞子、栀子、砂仁、胖大海、茯苓、香橼、香薷、桃仁、桑叶、桑椹、桔红、桔梗、益智仁、荷叶、莱菔子、莲子、高良姜、淡竹叶、淡豆豉、菊花、菊苣、黄芥子、黄精、紫苏、紫苏籽、葛根、黑芝麻、黑胡椒、槐米、槐花、蒲公英、蜂蜜、榧子、酸枣仁、鲜白茅根、鲜芦根、蝮蛇、橘皮、薄荷、薏苡仁、薤白、覆盆子、藿香。

可用于保健食品的物品名单（按笔划顺序排列）

人参、人参叶、人参果、三七、土茯苓、大蓟、女贞子、山茱萸、川牛膝、川贝母、川芎、马鹿胎、马鹿茸、马鹿骨、丹参、五加皮、五味子、升麻、天门冬、天麻、太子参、巴戟天、木香、木贼、牛蒡子、牛蒡根、车前子、车前草、北沙参、平贝母、玄参、生地黄、生何首乌、白及、白术、白芍、白豆蔻、石决明、石斛(需提供可使用证明)、地骨皮、当归、竹茹、红花、红景天、西洋参、吴茱萸、怀牛膝、杜仲、杜仲叶、沙苑子、牡丹皮、芦荟、苍术、补骨脂、诃子、赤芍、远志、麦门冬、龟甲、佩兰、侧柏叶、制大黄、制何首乌、刺五加、刺玫果、泽兰、泽泻、玫瑰花、玫瑰茄、知母、罗布麻、苦丁茶、金荞麦、金樱子、青皮、厚朴、厚朴花、姜黄、枳壳、枳实、柏子仁、珍珠、绞股蓝、胡芦巴、茜草、荜茇、韭菜子、首乌藤、香附、骨碎补、党参、桑白皮、桑枝、浙贝母、益母草、积雪草、淫羊藿、菟丝子、野菊花、银杏叶、黄芪、湖北贝母、番泻叶、蛤蚧、越橘、槐实、蒲黄、蒺藜、蜂胶、酸角、墨旱莲、熟大黄、熟地黄、鳖甲。

保健食品禁用物品名单（按笔划顺序排列）

八角莲、八里麻、千金子、土青木香、山莨菪、川乌、广防己、马桑叶、马钱子、六角莲、天仙子、巴豆、水银、长春花、甘遂、生天南星、生半夏、生白附子、生狼毒、白降丹、石蒜、关木通、农吉利、夹竹桃、朱砂、米壳(罂粟壳)、红升丹、红豆杉、红茴香、红粉、羊角拗、羊踯躅、丽江山慈菇、京大戟、昆明山海棠、河豚、闹羊花、青娘虫、鱼藤、洋地黄、洋金花、牵牛子、砒石(白砒、红砒、砒霜)、草乌、香加皮(杠柳皮)、骆驼蓬、鬼臼、莽草、铁棒槌、铃兰、雪上一枝蒿、黄花夹竹桃、斑蝥、硫磺、雄黄、雷公藤、颠茄、藜芦、蟾酥。

2.植物中文名称索引

2.INDEX OF CHINESE PLANT NAMES

一画

二画

三画

四画

五画

六画

七画

八画

九画

十画

十一画

十二画

十三画

十四画

十五画

十六画

十七画

十八画

十九画

二十画

二十一画

二十二画

3.植物拉丁学名索引

3.INDEX OF LATIN SCINTIFIC PLANT NAMES

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

X

Z

4.植物英文名称索引

4.INDEX OF ENGLISH PLANT NAMES

A

B

C

D

E

F

G

H

I

S

T

U

V

W

Y

EDIBLE AND MEDICINA PLANTS OF CHINA



SHANGHAI LEXICOGRAPHIC PUBLISHING HOUSE



ISBN 7-5326-1326-7

9 787532 613267 >

定 价：180.00元